موسوعة

عالم المعرفة

NOBILIS

كيف تستخدم هذا الكتاب؟

كل جزء من **موسوعة عـالم المعرفة** يعالج موضوعاً مختلفـاً مقسّماً إلى عدد من العناوين. إذا قلبت الصفحة المـقابلة تجد لائحة بالعناوين المطروقة في هذا الجزء.

كل عنوان أساسي يتضّمن عدداً من الفصول الفـرعـيـة. أمـا الفـهـرس الأبجـدي لـلعناوين فمعروض في الصفحة الأخيرة من الجزء.

جزء الفهرس العام

إذا كنت بحاجة إلى مـعلومات أوفى عن جزء من **موسـوعة عالم المعـرفة** أو إن كنت غير متأكد إلى أي جزء تعود لتـبحث عن مبتغاك فمـا علـيك سـوى الرجـوع إلى الفهـرس العام (الجـزء ١١). يحتـوي هذا الأخـير على لائحـة كاملة بالعناوين المعالجة في الموسوعة، وعلى لوائح معطيات عملية.

المراجع

بعض الكلـمـات في هذه المـوسـوعـة بارز الحجم أي أن في الصـفحات الـتالية مـعلومات أكثـر عن هذه الكلمات. وإذا لم تتـمكّن من ايجاد الكلمة البارزة الحجم في فهرس الجزء الذي بين يديك فعُد إلى فهرس الموسوعة لتجد ضالتك.

PHOTO CREDITS

Ace Caravan Company, Allsport, Heather Angel M.Sc., A.R.P.S., Ardea Photographics, Ashmolean Museum and P.F. Purvey, A-Z Botanical Collection Ltd., Australian Information Service, Pat Brindley, British Tourist Authority, Civil Service Commission, Colorsport, Gerry Cranham F.I.I.P., Douglas Dickins F.R.P.S., French Government Tourist Office, Keith Geary, Girl Guides Association, Stanley Gibbons, Holland & Clark/Paul Roberts, International Youth Hostel Federation, Keystone Press Agency, William MacQuitty F.R.G.S., F.R.P.S., Maine Department of Economic Development, Mansell Collection, Marylebone Cricket Club, National Park Service Department of the Interior, National Scout Caving Activity Centre, Northern Ireland Tourist Board, Gilbert Odd, Phipps Photographic, Satour, Scouts Association, Spectrum Colour Library, Swiss National Tourist Office, United States Travel Service, Robert Updegraff, Zoological Society of London, ZEFA Picture Library

موسوعة

عالم المعرفة

رئيس التحرير العام

ليونارد سيلي م.إد.

رياضة وهوايات

الجزء ١٠

نوبليس

الفنانون

Fred Anderson
Richard Bonson
Terry Collins F.S.I.A.
Jon Davis
Paul Doherty
Keith Duran
Gerry Embleton
Garden Studios
Tony Gibbons
Terry Hadler
Hatton Studios
Hayward & Martin Ltd
Tim Hayward
Richard Hook
Illustrators London
David Jefferis
Eric Jewell
Eric Kincaid
Linden Artists
Angus McBride
Dee McLean
Ben Manchipp M.S.A.L.
Jim Marks
Colin Newman
Sebastian Quigley
Val Sangster
Rodney Shackell
John Sibbick
Bill Stallion
Brian Watson
David Webb

المساهمون

John E. Allen C. Eng., F.R.Ae.S., F.R.S.A.
Dr. Martin Angel
Neil Ardley B.Sc.
Norman Barrett M.A.
Sue Becklake B.Sc.
Lionel Bender B.Sc.
Dr. Maurice Burton
Robert Burton M.A.
Michael Chinery M.A.
Jean Cooke B.A.
Kenneth Gatland F.R.A.S.
Michael Gibson M.A.
Barbara Gilgallon B. Ed.
Hugh Gregor M.A.
Bill Gunston
Peter Hildreth M.A.
Michael Hoyland
Josephine Kamm
Robin Kerrod
Keith Lye B.A., F.R.G.S.
Robin May
Brian Murphy M.A.
Theo Rowland-Entwistle B.A., F.R.G.S., F.Z.S.
Geoffrey Trease M.A.
Ian Tribe B.Sc.
Deysia Tuddenham B.Sc.
Jenny Vaughan B.A.
P.F. Whiteley B.A., M.Sc.
A.R. Williams M.A.

رئيس التحرير العام

eonard Sealey M.Ed.

المستشارون

ohn Blackie C.B., M.A., formerly H.M. Chief spector for Primary Schools
ord Briggs, Provost of Worcester College, Oxford
rofessor Sir Bernard Lovell O.B.E., F.R.S., meritus Professor of Radio Astronomy at the niversity of Manchester
osemary Sutcliff O.B.E., author of children's book

المحررون

hilip Clark
eatrice Phillpots
ue Seddon

المصممون

aulkner/Marks Partnership
ulian Holland
artin Smillie
he Third Edition edited and designed by Holland & lark Limited

تامين الصور

aroline Adams
nne-Marie Ehrlich
risha Pike
ane Williams

© دار نوبليس للنشر، نوبليس سنتر، الجميزة، بيروت، لبنان
هاتف: ٠٠٩٦١٣٥٨١١٢١_٠٠٩٦١١٥٨١١٢١_٠٠٩٦١١٥٨٣٤٧٥
فاكس: ٠٠٩٦١ ١ ٥٨٣٤٧٥
بريد إلكتروني: Nobilis_International@hotmail.com
جميع الحقوق محفوظة ـ ٢٠٠٧

part from any fair dealing for the purposes of research or private study, or criticism or review, as ermitted under the Copyright, Designs and Patents ct, 1988, this publication may, only be reproduced, stored or transmitted, in any form or by any means, with the prior permission in writing of the publishers, or in the case of reprographic reproduction in ccordance with the terms of licences issued by the opyright Licencing Agency.
nquiries concerning reproduction outside those erms should be sent to the publishers at the undermentioned address.
ny person who does any unauthorised act in relation to this publication may be liable to criminal rosecution and civil claims for damages.

الطبعة الأولى بالانكليزية في العام ١٩٧٤ ماكميلان إديكايشن ليمتد

الطبعة الثـانية بالانكليزية تحت عنوان Heinemann Children's Encyclopedia في العـام ١٩٩١ عند Heinemann Children's Reference، وهو قسم في Heinemann Educational Book's LTD
Halley Court, Jordan Hill, Oxford Ox2 8EJ, Associated companies throughout the world.
British Library Cataloguing in Publication Data Heinemann Children's Encyclopedia.
1. Children's Encyclopedia and dictionnaries O32 AGS.
ISBN 0 - 431 - 00034 - 4

تمت ترجمة موسوعة Heinemann Children's Encyclopedia من الانكليزية الى العربية في «قسم الأبحاث والترجمة» في «دار نوبليس للنشر» باشراف السيدة دعد سعد نجيم.

الطبعة العربية الاولى ٢٠٠٢

الطبعة العربية الثانية ٢٠٠٧

رياضة وهوايات

رياضة الفريق	٨٦٦
الرياضة الفردية	٨٧٦
رياضة ركوب الخيل	٨٩٣
الرياضة الشتوية	٨٩٤
رياضة المتفرجين	٩٠٠
الرياضة المائية	٩٠٨
رياضة المغامرة	٩١٦
النشاطات الخارجية	٩٢٠
الألعاب الداخلية	٩٢٨
الهوايات	٩٣٨
الحيوانات الأليفة	٩٤٦
أماكن للزيارة	٩٥٢

رياضة الفريق

يتألف الفريق الرياضي من عدد من الأشخاص يلعبون متحدين في مجموعة مؤتلفة. وفي رياضة الفريق، يتقابل فريقان، الواحد ضد الآخر. ويسعى كل فريق إلى تسجيل أهداف أو نقاط أو جولات أكثر من خصمه.

سواء كانت الرياضة كرة القدم، أو **الهوكي**، أو **كرة السلة**، فاللاعبون جميعهم يعملون مع زملائهم. ويختلف عدد اللاعبين في فريق رياضي من رياضة إلى أخرى. ففي الهوكي و**كرة القدم** يتألف الفريق من أحد عشر لاعباً في الملعب، وفي **الكرة الأسترالية** يلعب ثمانية عشر لاعباً من كل جهة. وفي بعض رياضات الفرق يُسمح باللاعب البديل.

للفرق، في الغالب، مدير أو مدرِّب، مهمته تدريب اللاعبين على اللعب الجماعي وتقنيات اللعب وتكتيكاته، ومساعدتهم على تطوير مهارتهم ولياقتهم. ويُشرف على المباريات حكم يَضْمن قانونية اللعب.

رياضات الفرق مشهورة في دول العالم كافة. وتلعب في الغالب، أمام جمهور غفير، بينما يتابعها ملايين الناس على شاشات التلفزيون.

أسفل: *كرة القدم، الرياضة الأكثر شهرة في العالم، يلعبها فريقان من الأعمار كلها، ويمارسها الرجال والنساء والفتيان والفتيات.*

الهوكي

يتألف فريق الهوكي من أحد عشر لاعباً من الرجال أو النساء أو من الاثنين معاً. وتسمى الهوكي في بعض الأحيان هوكي الملعب لتمييزها عن هوكي الجليد.

يستعمل اللاعبون القسم المسطّح الأمامي من عصا معقوفة لضرب كرة مغطّاة بالجلد القاسي. وعليهم عدم رفع العصا فوق مستوى الكتف سوى في حالات مثل الضربة الحرة في وضعية آمنة. أما حارس المرمى فيمكن أن يستعمل قدميه للدفاع عن مرماه، ويرتدي زياً خاصاً للحماية يتضمّن واقياً للوجه وقفازاً ولباداً واقياً للأرجل وحذاء ثقيلاً.

مباراة الهوكي من شوطين مدة كل واحد ٣٥ دقيقة ويديرها حكمان. ويُسمح فيها بتبديل لاعِبَيْن. وتعتبر أهدافاً تلك الملعوبة بواسطة مهاجم من داخل منطقة تسمى دائرة التسديد.

يمين: *مشهد من الهوكي أمام الهدف. خرج حارس المرمى من منطقته للدفاع عن مرماه.*

اللكروس

قد يكون أصل هذه اللعبة أخرى عرفت باسم «باغاتواي» كان يلعبها هنود أميركا الشمالية. وهي تلعب حالياً، بالدرجة الأولى، في أميركا الشمالية، وبريطانيا وأستراليا. وتتغيّر قوانينها طفيفاً من دولة إلى أخرى. يتألف فريق الرجال من عشرة لاعبين، وفريق النساء من اثنتي عشرة امرأة. ويشتهر في كندا نوع من هذه اللعبة يعرف باسم «بوكس لكروس» ويتألف فريقها من ستة لاعبين.

يلتقط اللاعبون، ويحملون، ويقذفون كرة من المطاط القاسي بواسطة شبكة من ثلاث زوايا مثبتة في طرف عصا أو مضرب اللكروس. ويسجّلون الأهداف باستعمال المضرب لقذف الكرة بين عارضتي المرمى.

فوق: *في اللكروس، يرتدي حارس المرمى ثياباً واقية.*

كرة السلة والنتبول

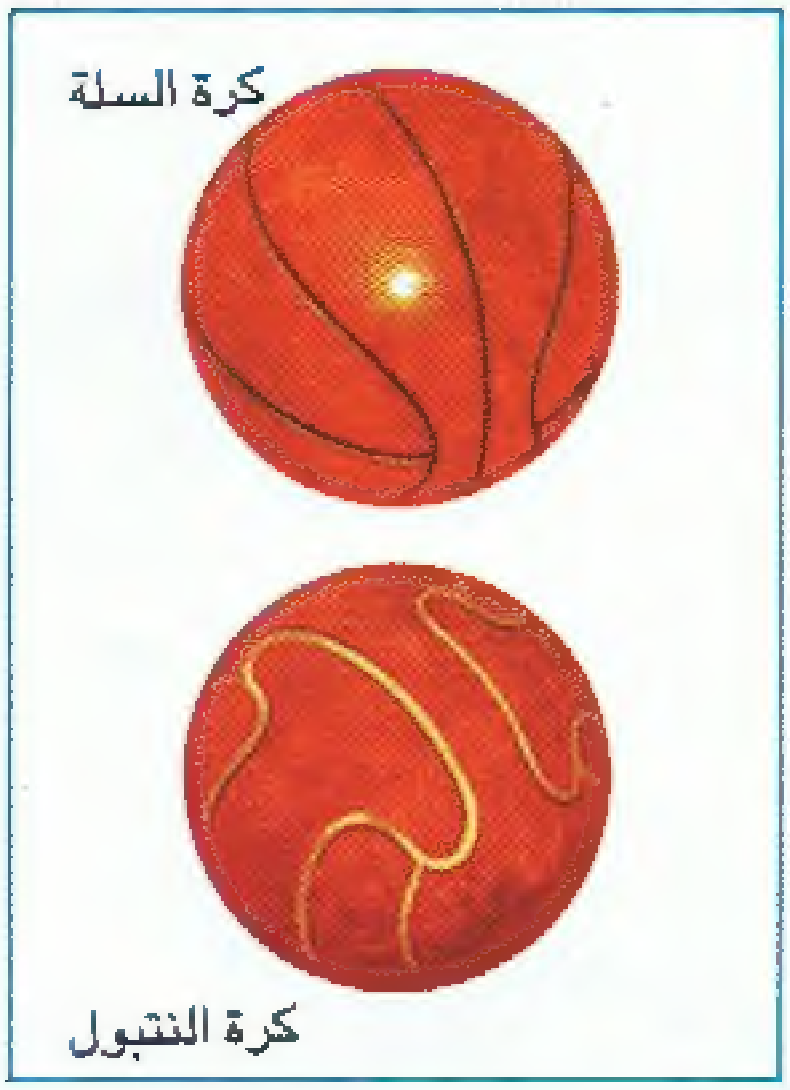
ابتكرت لعبة كرة السلة في العام ١٨٩١ على يد مدرّب تربية بدنية، في الولايات المتحدة الأميركية، هو الدكتور جيمس ناي سميث. تُعلّق سلتان متقابلتان عند طرفي قاعة ويحاول فريقان رمي كرة، الواحد في سلة خصمه.

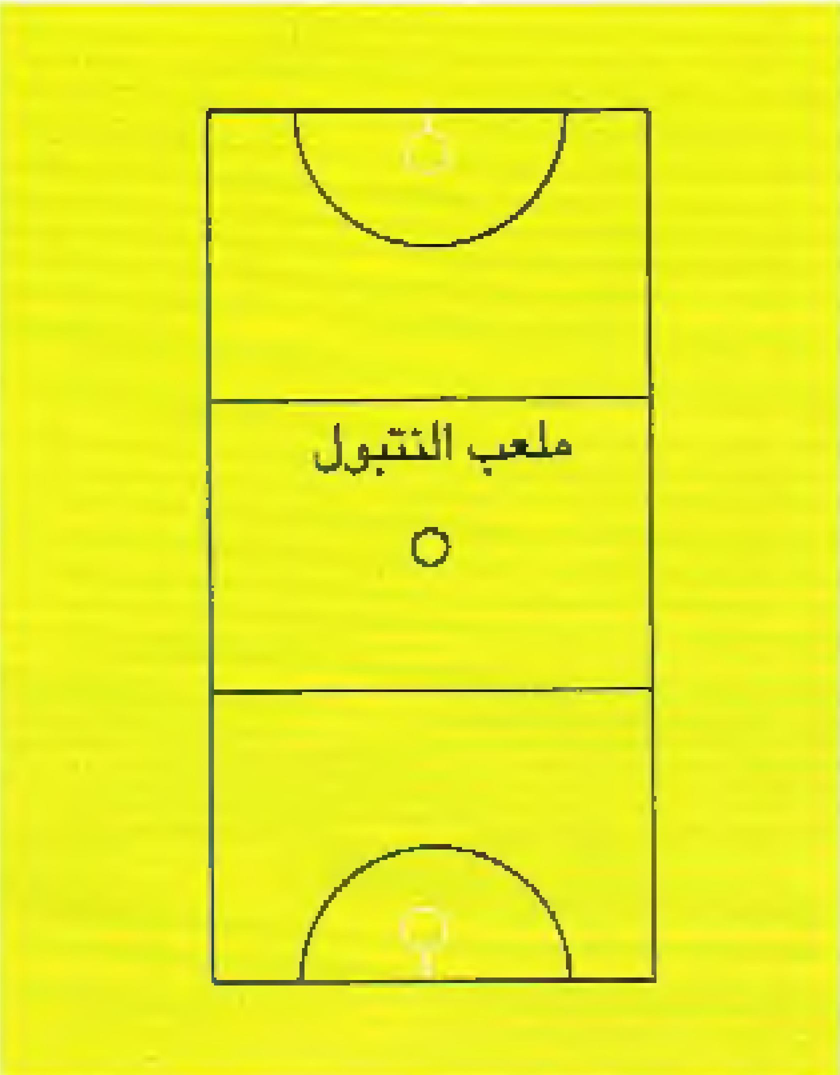
حالياً، السلة عبارة عن حلقة معدنية مثبّتة على ظهار وتتدلّى منها شبكة مفتوحة. ويسجِّل اللاعب، الذي يقذف الكرة فيُدخلها السلة خلال سير المباراة، هدفاً يُحسَب علامتين. بينما يحسب الهدف المسجّل من رمية حرة علامة واحدة.

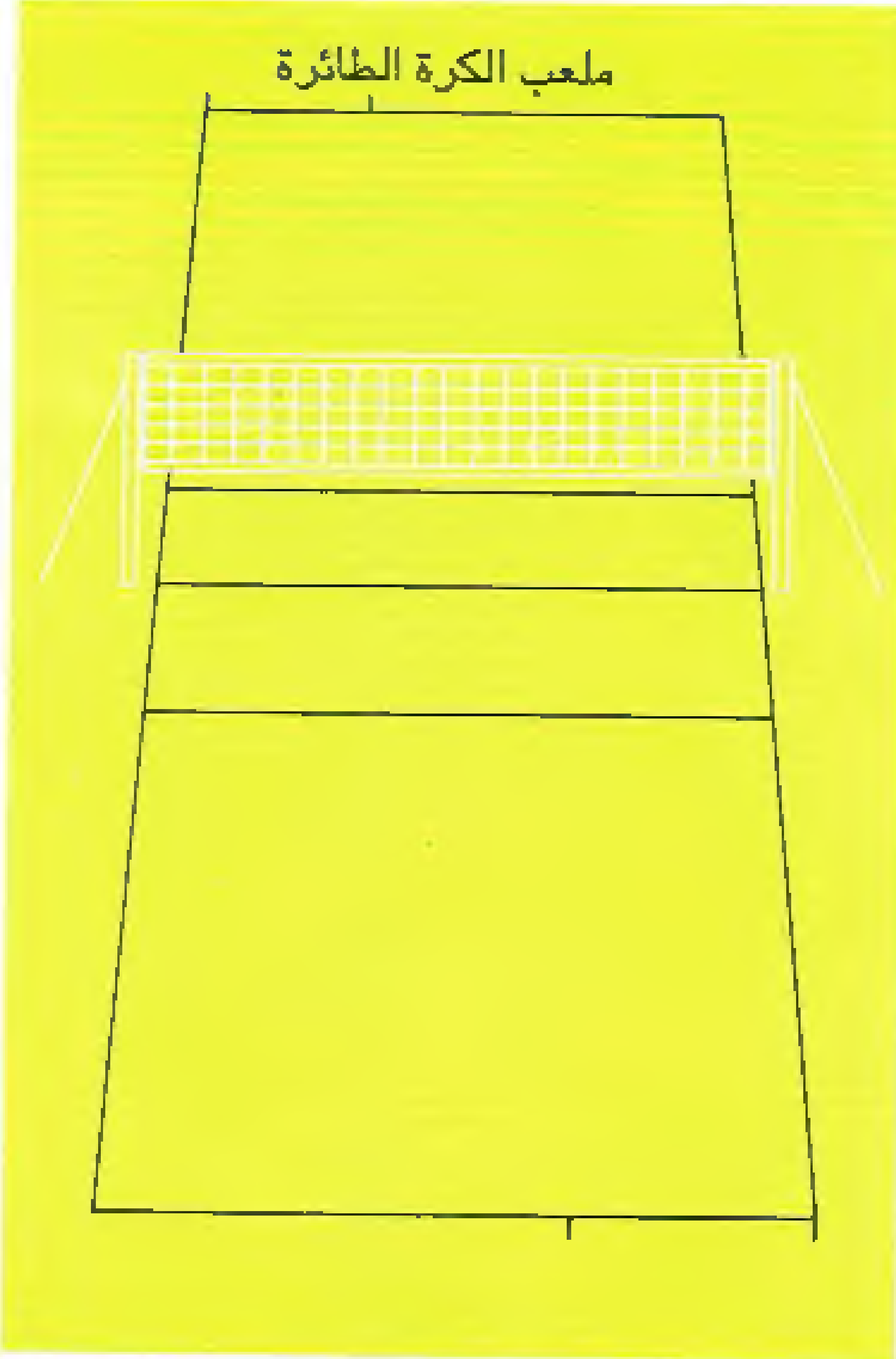
يتألف فريق كرة السلة من خمسة لاعبين وخمسة بدلاء. يمكن أن تمرِّر الكرة، أو ترمى، أو تضرب، أو تلمس أو تدحرج، ولكن لا يمكن للاعب أن يخطو أكثر من خطوة وهو يحمل الكرة. تقسم المباراة إلى شوطين، كل شوط عشرون دقيقة، بالإضافة إلى خمس دقائق إضافية لكسر التعادل. يمارس الرجال والنساء هذه اللعبة في العالم بأسره.

أما لعبة الـ «نتبول» Netball فهي هواية رياضية تمارسها النساء، وتطوّرت من كرة السلة. وفي بعض الدول لا يزال اسمها كرة السلة ذات السبع لاعبات. ويمكن أن تُلعَب في الداخل كما في الهواء الطلق. وعلى كل لاعبة أن تبقى في قطاعها من الملعب، كما عليها أن لا تخطو خطوة حاملة الكرة، بل بإمكانها أن تدور على قدم واحدة قبل أن تقذف الكرة.

أعلى: الولايات المتحدة تقابل البرازيل في كرة السلة في الألعاب الأولمبية. العديد من أفضل لاعبي كرة السلة طويل القامة بحيث تفوق المترين.







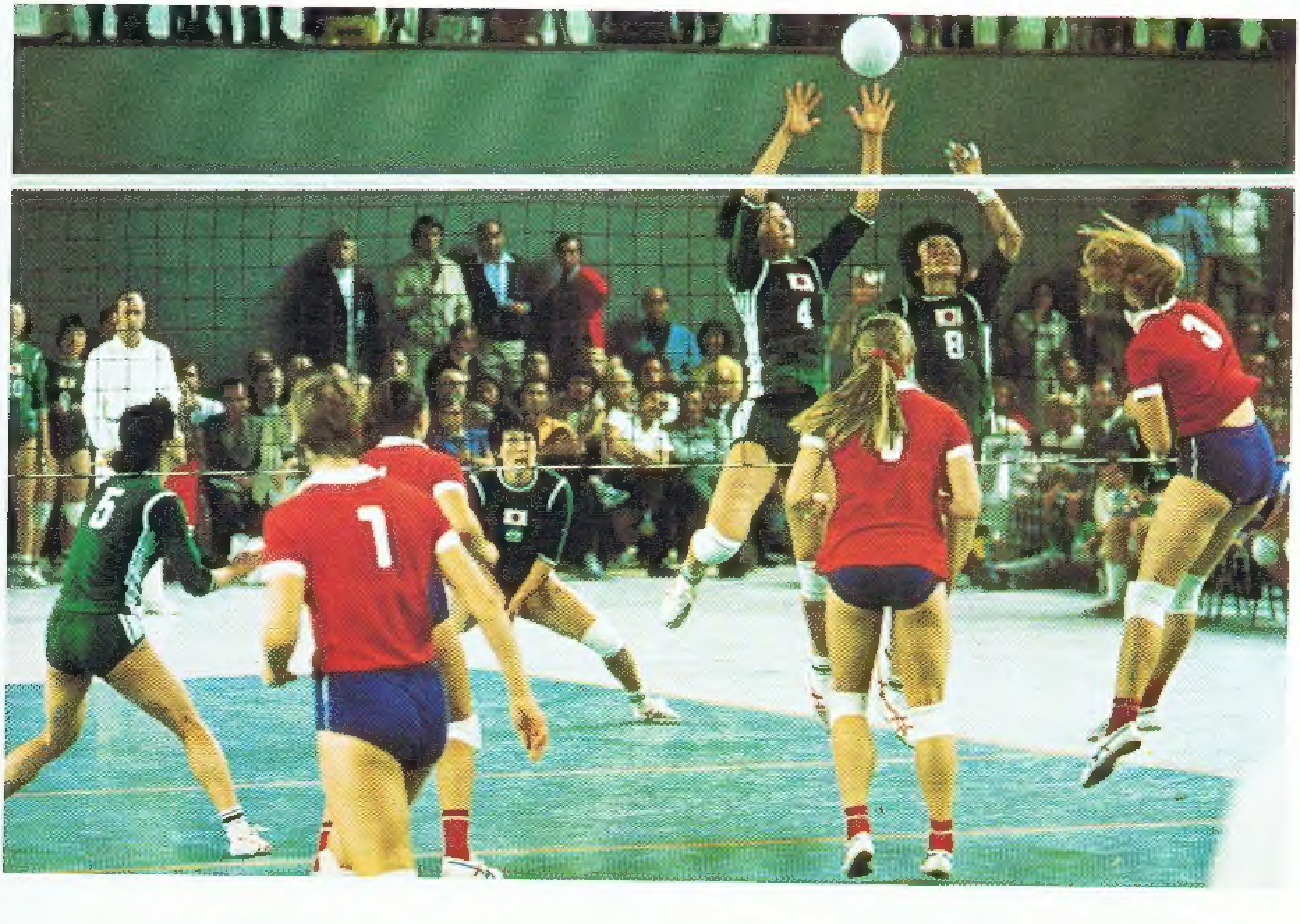
الكرة الطائرة

إن الكرة الطائرة، كما **كرة السلة**، تمّ ابتكارها في العام ١٨٩٥ على يد الأميركي وليم مورغان، وانتشرت لاحقاً في العالم بأسره. إنها لعبة سريعة وبارعة يلعبها فريق من ستة رجال أو ست نساء.

يتقابل الفريقان تفصل بينهما شبكة عالية. يُرسلُ لاعبٌ، من داخل منطقة الإرسال خارج الملعب، الكرة من فوق الشبكة بيده أو بذراعه. ثمَّ، يكون الهدف جعل الكرة تقع في قطاع الخصم أو منعه من ردّها بوضوح.

على الفريق أن يلمس الكرة ثلاث مرات قبل أن يعيدها من فوق الشبكة. ولكن لا يجب أن يلمس أي لاعب الكرة مرتين متتاليتين. ووحده الفريق المرسل بإمكانه تسجيل النقاط، وإذا ارتكب خطأ ينتقل الإرسال إلى الفريق الآخر.

أسفل: *اليابان تقابل الاتحاد السوفياتي في كرة الطائرة.*

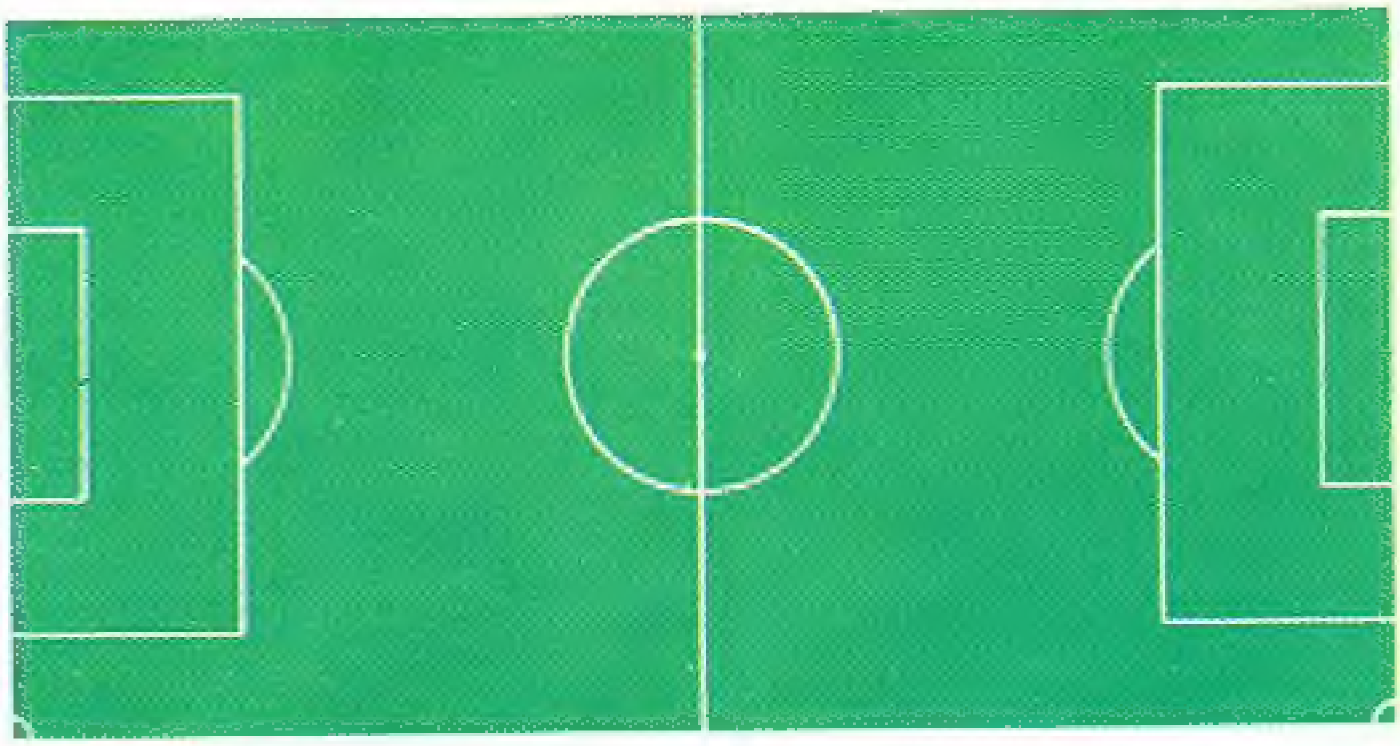


كرة القدم

كرة القدم هي رياضة الفريق الأكثر شهرة في العالم. وهي «أم» باقي رياضات الفوتبول. وكان الأولاد، كما الرجال، يفرحون بركل الكرة بقساوة في ألعاب خشنة مختلفة الأنواع خلال مئات السنين. وفي العام ١٨٦٣ بدأ تنظيم كرة القدم حين أنشىء في بريطانيا اتحاد كرة القدم. وتمارس هذه اللعبة حالياً في أكثر من ١٥٠ دولة.

يتألف فريق كرة القدم من أحد عشر لاعباً عليهم اللعب بالكرة بأي جزء من الجسم باستثناء اليدين أو الذراعين. ووحده حارس المرمى يستطيع حمل الكرة. وكرة القدم هي الرياضة الوحيدة التي يستعمل فيها الرأس لقذف الكرة، والغرض منها تسجيل الأهداف. وتقسم المباراة إلى شوطين كل شوط يستغرق خمساً وأربعين دقيقة.

تتبارى الفرق في ما بينها ضمن مباريات وبطولات مختلفة. وهناك بطولة دولية تُقام بين النوادي والدول. وأهم بطولة على الصعيد الوطني، هي كأس العالم التي تقام كل أربع سنوات.



أعلى: *ملعب كرة القدم.*

أسفل: *كرة وحذاء يستعملان في كرة القدم. يجب أن تتطابق المسامير مع المقاييس الصارمة.*

أعلى: *مباراة في كرة القدم، اللاعبون من الفريقين أمام الهدف ينتظرون سقوط كرة عالية.*

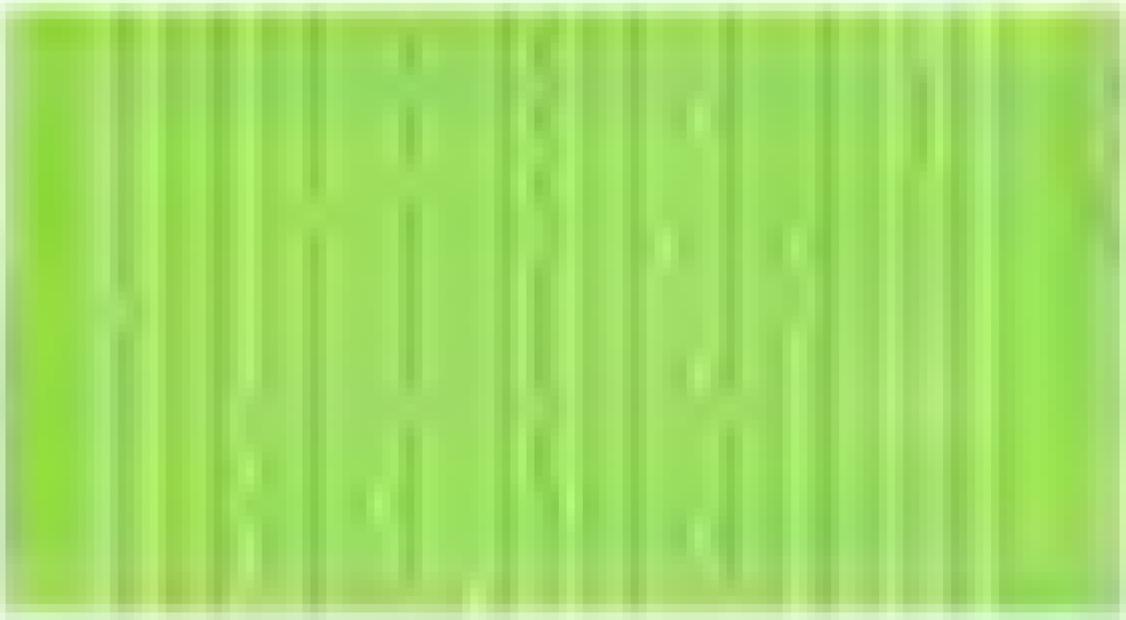
الفوتبول الأميركي

تطوّر الفوتبول الأميركي من **الركبي**، ومنه أخذ شكل كرته البيضوي. وهدف هذه اللعبة حمل الكرة إلى خط مرمى الفريق الخصم أو التقاطها عند طرف منطقته. وهذا ما يسمّى محاولة وتحسب ست نقاط. وبعد محاولةٍ تسجل ركلة التحوّل ـ فوق العارضة المستعرضة أو بين عارضتي الهدف ـ نقطة واحدة. والركلة المشابهة في أثناء سير اللعب تُسمى هدفاً حقلياً وتُحَسبُ ثلاث نقاط.

يتألف كل فريق من أحد عشر لاعباً، ويُسمح بعدة بدلاء. وتقسم المباراة إلى أربعة أشواط، مدة كل شوط ربع ساعة. وكما في الركبي، وحده حامل الكرة يجب إمساكه. أما اللاعبون الآخرون فيجب أن يُصَدُّوا وأن تنتقل الكرة إلى الأمام. ويرتدي اللاعبون ثياباً فضفاضة محشوة باللباد وخوذات.

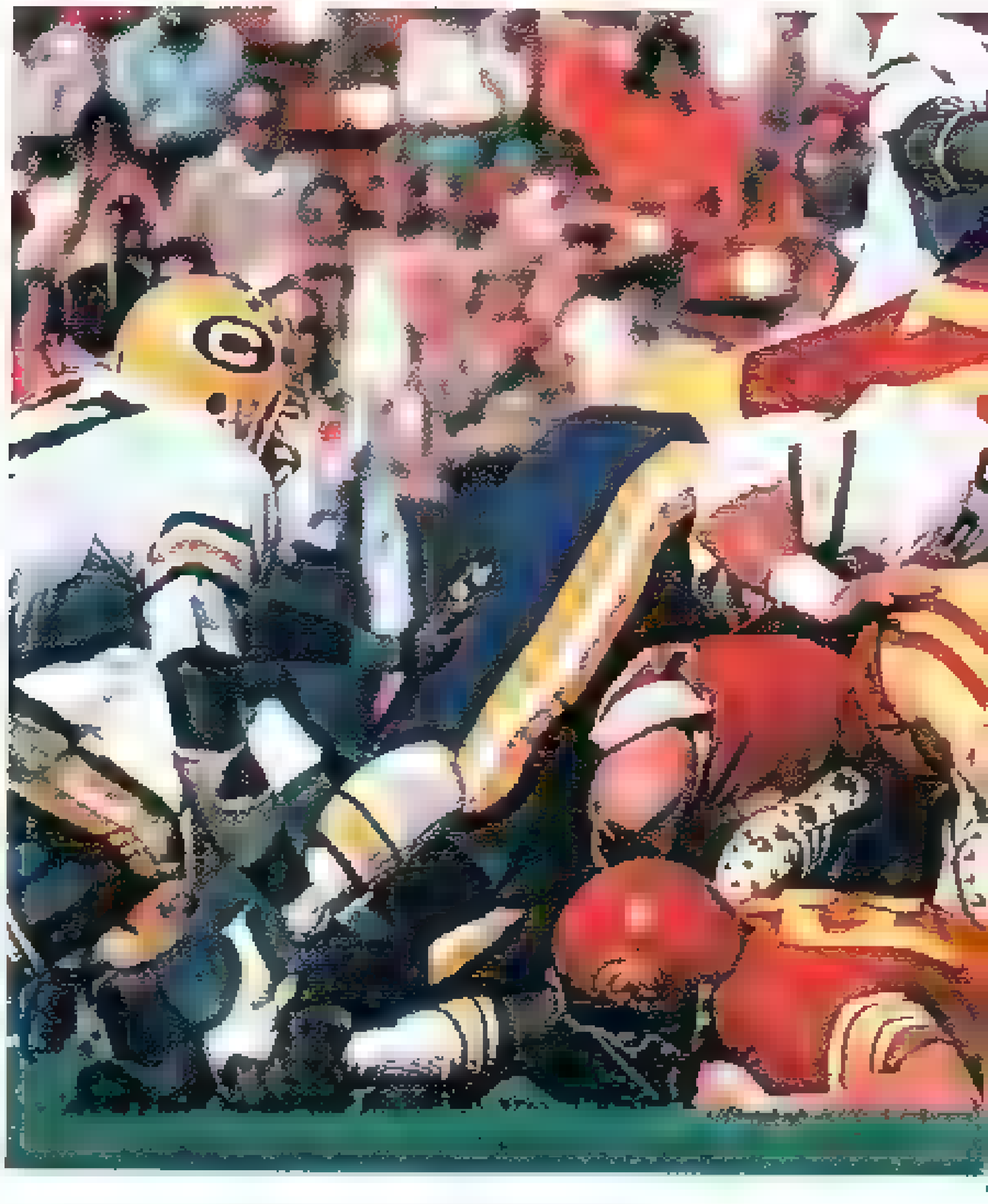
البطولات الطالبية، كما بطولة المحترفين، شعبية جداً على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأميركية. وتمارس في كندا لعبة مشابهة تتألف من اثني عشر لاعباً وتجري على ملعب أكبر.

أسفل: *مشهد نموذجي من الفوتبول الأميركي، الكرة هي في مكان ما!*



أعلى: *ملعب الفوتبول الأميركي.*

أسفل: *بعض أمثلة من عتاد الفوتبول الأميركي*



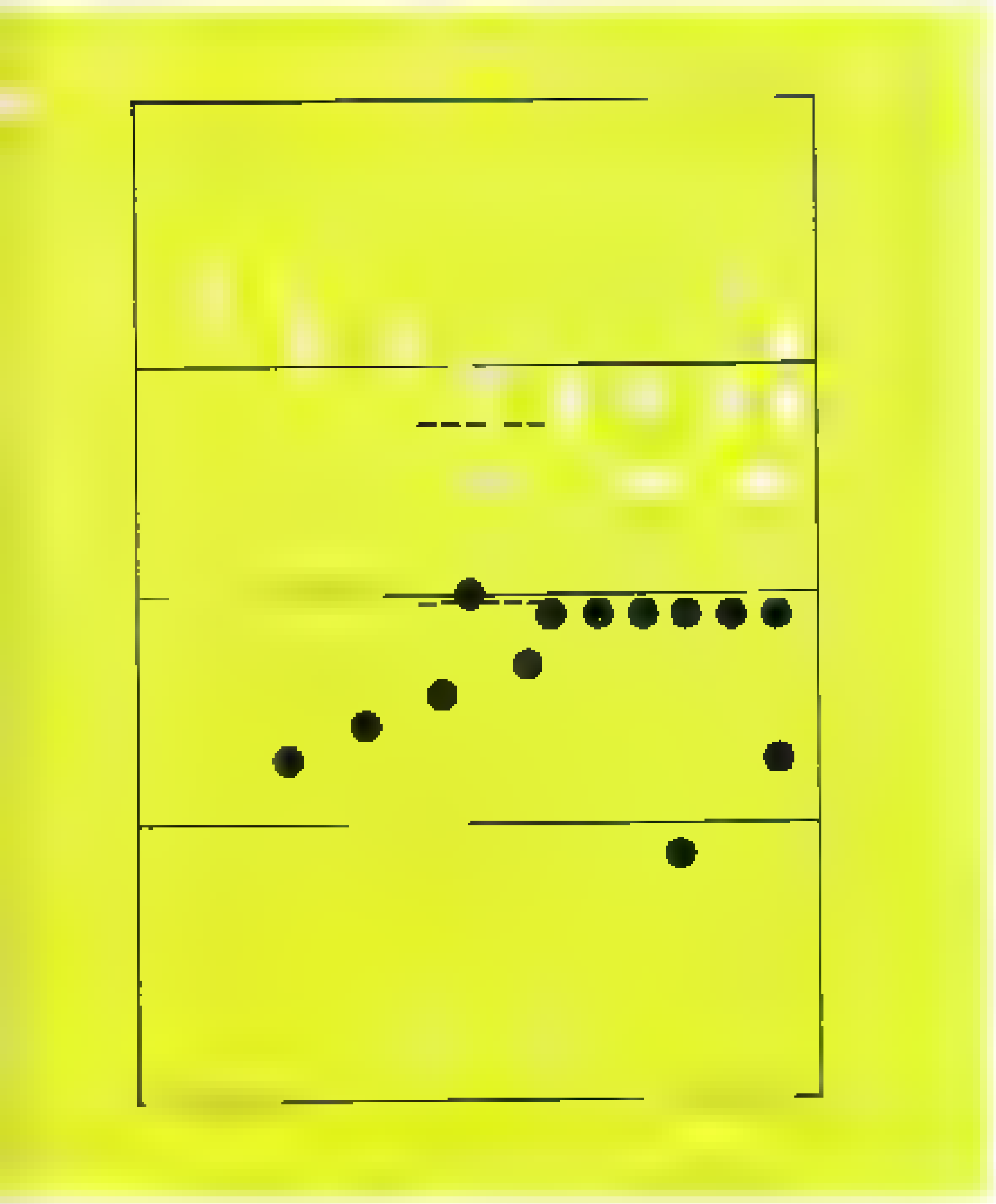
الركبي

تمارس لعبة الركبي في عدة دول، وإنما بشكل رئيس في الجزر البريطانية وأستراليا ونيوزيلندا وجنوب أفريقيا وفرنسا. ركبي الاتحاد رياضة الهواة، وتتألف من ١٥ لاعباً. أما ركبي البطولة فهي للهواة والمحترفين ويتألف فريقها من ١٣ لاعباً. ويسمح ببديلين فقط، هما في ركبي الاتحاد لاستبدال اللاعبين المصابين بجروح فقط.

تقوم لعبة الركبي على حمل كرة بيضوية الشكل حتى خط هدف الخصم ولمس الأرض بها في محاولة تسجّل أربع نقاط في ركبي الـ ١٥ وثلاثاً في ركبي الـ ١٣. ويحسب هدف التحوّل عند المرمى ـ بين عمودي هذا الأخير وفوق عارضته ـ نقطتين. أما هدف الجزاء فيُحسب نقطتين في ركبي الـ ١٣ وثلاث نقاط في ركبي الـ ١٥. وتسجّلُ ضربة فوق الهدف في سياق اللعب بإسقاط الكرة من اليدين ورفسها عندما ترتدُّ عن الأرض، وتُحَسبُ ثلاث نقاط في ركبي الـ ١٥ ونقطة في ركبي الـ ١٣. وفي كلا اصطلاحي الركبي، تمريرُ الكرة إلى الأمام غير قانوني، فاللاعب حامل الكرة وحده يمكن إمساكه وإيقافه لانتزاع الكرة منه.

وعندما يُمسَك بنجاح حامل الكرة، في محاولة لانتزاع الكرة منه، في ركبي الـ ١٣، عليه المحافظة على الكرة و«لعبها». ويُسمح للفريق منتزع الكرة بلعبها خمس مرات. وبعد سادس محاولة انتزاع، يُعاد البدء باللعب بتشابك اللاعبين. وفي ركبي الـ ١٥، على اللاعب المنتزعة منه الكرة أن يتركها فوراً. وثمة فرق آخر بين اللعبتين يتمثّل بالآتي: خروج الكرة خارج اللعب من أحد جوانب الملعب؛ ففي ركبي الـ ١٥ هناك خروج وراء الحدّ المرسوم، ويعاد فيه رمي الكرة من خط التماس إلى داخل الملعب، وفي ركبي الـ ١٣ يُعمَدُ إلى تشابك اللاعبين.

ركبي الـ ١٣. *لعب الكرة* **(فوق)** و **(أسفل)** مثل *عن الوضعية في ضربة الإرسال*



الفوتبول الأسترالي

تطوّر الفوتبول الأسترالي، كما هو معروف، من لعبة **كرة القدم والركبي** والفوتبول الغالي. يتألف فريقه من ١٨ لاعباً، وملعبه بيضوي الشكل، واسع. وتُقسَّمُ اللعبة إلى أرباع كل واحد مدته ٢٥ دقيقة. يمكن أن تُمرَّر الكرة البيضوية الشكل في أي اتجاه. كما يمكن أن يركلها اللاعبون أو أن يضربوها بقبضة اليد أو براحتها،

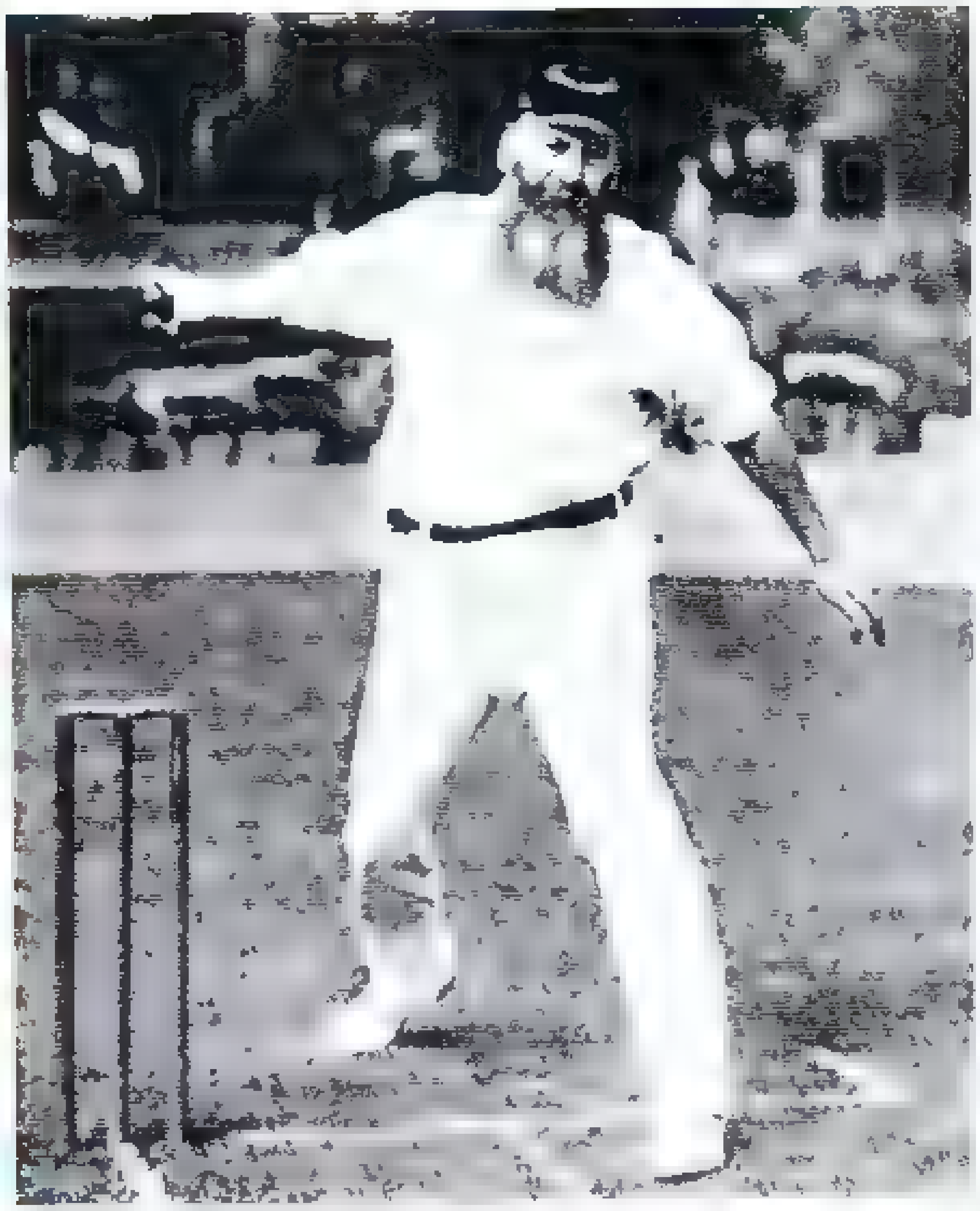
أعلى: نصف تشابك يمرِّر الكرة لنصف فتحة بعد تشابك في ركبي الـ ١٥.

يسار: القفزات العاليـة لالتقاط الكرة والهدف غير الطبيـعي هما من صور الفوتبول الأسترالي

ولكن لا يستطيعون قذفـها. وتتميّز اللعبة بالقفـزات العالية لالتقاط الكرة. وعلى اللاعب الراكـض بالكرة أن يضرب بـها الأرض لتـرتد إليه أو أن يجـعلها تلامس الأرض كل عـشرة أمتـار. وعلى اللاعب الخصم أن يحاول انتزاع الكرة من حاملها من حول خصره.

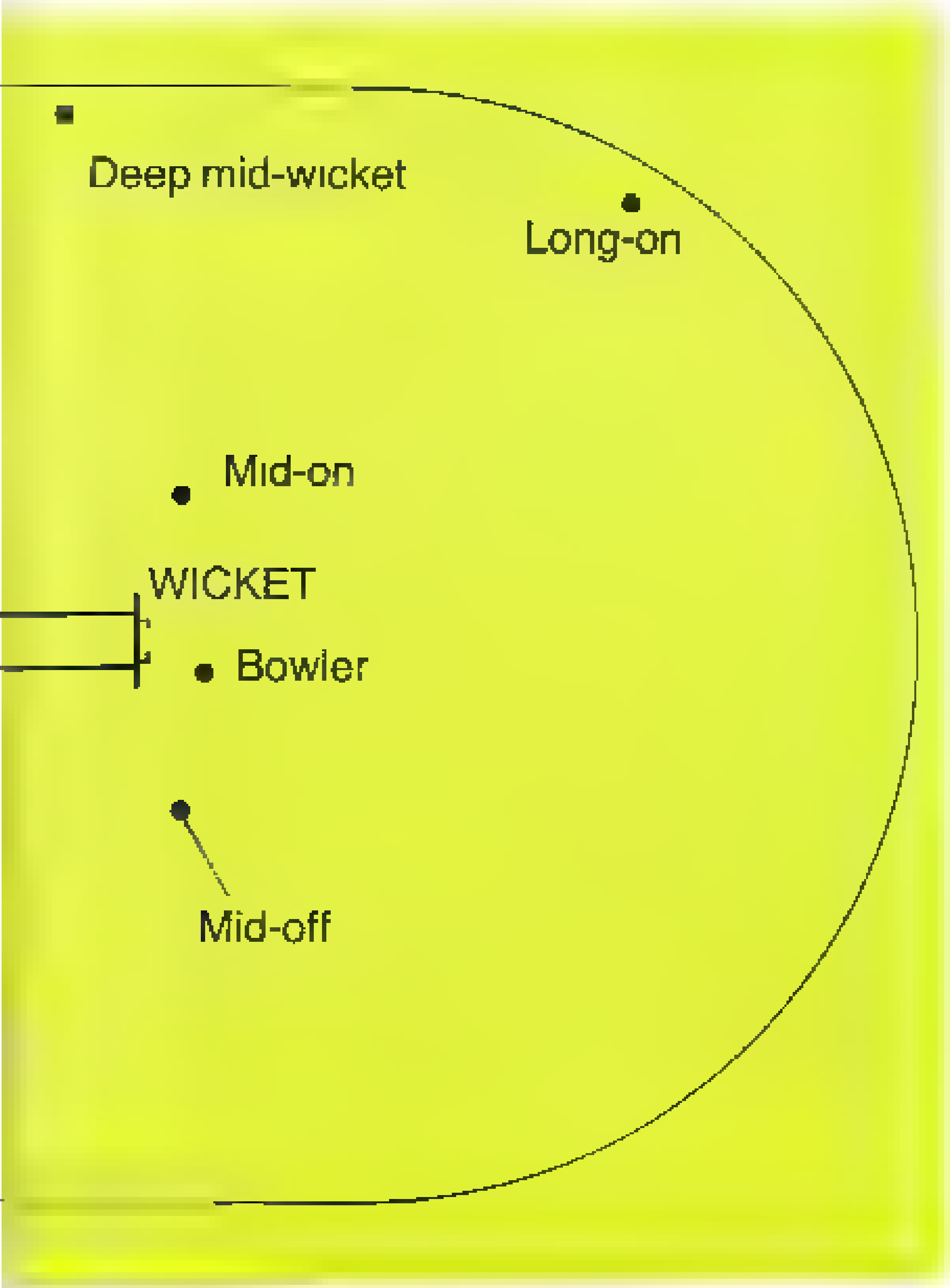
يُسَـجَّل الهـدف، الذي يُحـسب ست نقـاط، بركـل الكرة بكل وضوح بين قائمتي المرمى الداخليتين العاليتين. وإذا لامست الكرة إحدى القائمتين، أو مـرت بينها وبين قائمة خارجية أقـصر، قائمة خلفية، يُحسب الهدف نقطة واحدة

تمارس هذه اللعـبة في مـعظم أجزاء أسـتراليا، ولكـن المباراة الأكـثر شـهرة، ومن بعـيـد، هي التي يقيـمـها اتحـاد الفوتبـول الفيكتوري في ملبورن أو في ضواحيهـا. وتشبه هذه اللعبة، لعبة الفوتبـول الغالي الإيرلندية، التي تُلعب بكـرة كروية الشكل وذات مرمى شبيه بمرمى الركبي.



أعلى: *ضارب البيسبول يتأرجح. الملتقط إلى اليمين خلف الضارب.*

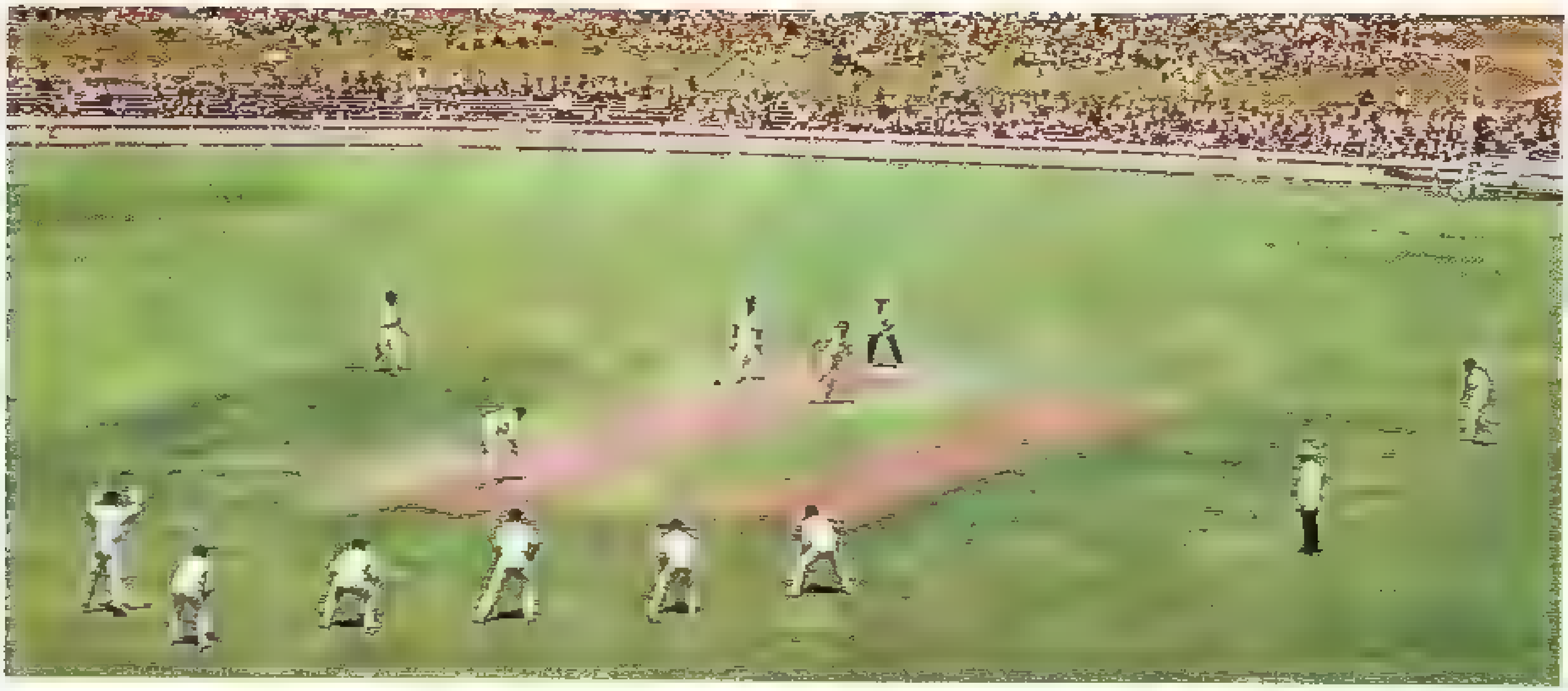
أعلى: *و ج. غراس، لاعب الكريكيت الشهير في القرن التاسع عشر.*



البيسبول

البيسبول لعبة أميركية تطوّرت من البيسبول الإنكليزية، وفيها يضرب الفريقان المؤلف واحدهما من تسعة لاعبين، الكرة، مداورة. يقذف الرامي الكرة باتجاه ضارب الكرة الواقف في منصته الخاصة. ويحاول هذا الأخير ضرب الكرة داخل الملعب والركض حول القواعد الثلاث ليعود إلى مكانه مسجّلاً بهذا نقطة لفريقه. ولا يكون مجبراً أن يقوم بهذا خلال ضربة واحدة، إنما يستطيع التوقف في أي قاعدة ومتابعة ركضه في الوقت الذي يكون فيه فريقه يضرب الكرة بالمضرب بعيداً عن الفريق الخصم. وعلى مستعمل المضرب أن يركض عندما يضرب الكرة في اللعب.

يحاول قاذف الكرة أن يخرج الضارب في ثلاث ضربات. وتسمى ضربة عندما تمر الكرة فوق منصّة الضارب أو إذا تأرجح هذا الأخير ولم يصب الكرة. كما يمكن أن يخرج الضارب إذا ضرب الكرة فالتقطها الخصم، أو إذا قذفت إلى قاعدة قبل أن يبلغها الضارب. وعندما يخرج ثلاثة لاعبين تنتهي جولة. ويلعب كل فريق تسع جولات.



أعلى: *مباراة تجريبية في سيدني على ملعب مجهّز للاعب سريع يعمل في ظروف ملائمة. يشرف حكمان على لعبة الكريكيت.*
أسفل: *ملعب نموذجي للاعب بطيء أو معتدل السرعة. هناك القليل من لاعبي الملعب القريبين.*

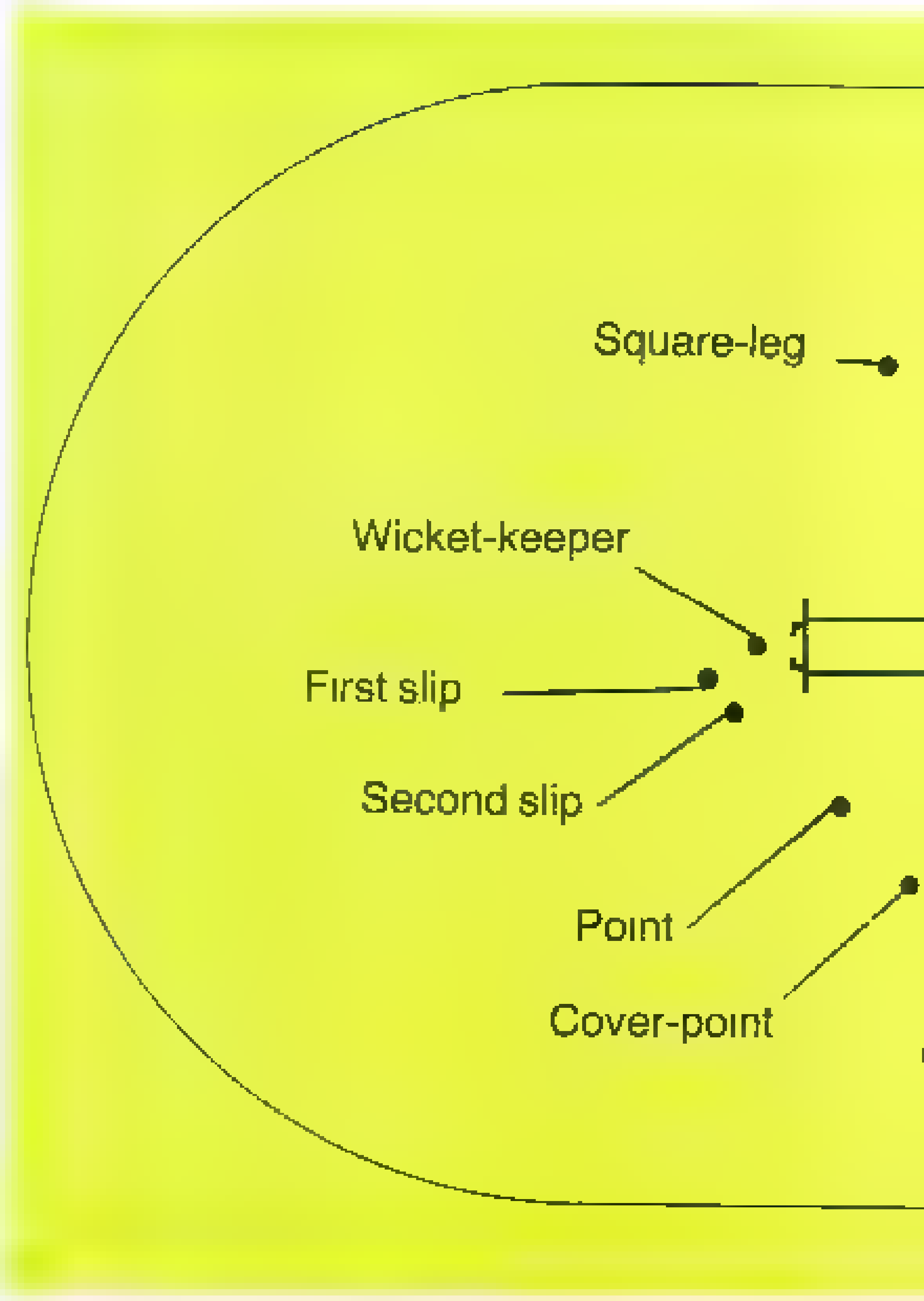
الكريكيت

الكريكيت هي لعبة مضرب وكرة، لُعبَت بداية في انكلترا قبل ٣٠٠ سنة على الأقل. وتمارس حالياً، بشكل رئيس، في دول الكومنولث.

يتألف فريق الكريكيت من أحد عشر لاعباً، والهدف هو تسجيل نقاط أكثر. فلكل فريق دوره في ضرب الكرة بينما يقصد جميع لاعبيه منطقة الوكت. وعادة يقف أمام كل منطقة ضارب كرة. ويكون هدف الفريق الخصم إخراج الضارب ومنعه من تسجيل نقاط. وتبعاً لنوع المباراة، يلعب كل فريق إما جولة وإما جولتين. وتنظم المباراة لتدوم بين يوم وخمسة أيام.

يسجل اللاعب نقاطاً حين يضرب الكرة ويركض بين الوكّتين. وعلى الضاربين أن يتما السباق ليُحسَب. وتسجل أربع نقاط إذا مرّت الكرة فوق الحد الفاصل، وست نقاط إذا مرّت من دون أن تلامس الأرض.

يمكن إخراج الضارب من اللعب بعدة طرق. فهو يخرج إذا أصاب قاذفُ الكرة الوكتَ بِكُرَته، أو إذا أصابته الكرة وقدمه أمام منطقة الوكت، ورأى الحكم أنها كانت لتصيب الوكت بطريقة أخرى. ويخرج إذا التقط لاعبٌ خصمٌ الكرة قبل أن تلمس الأرض، وإذا أوقع لاعب الوكت قبل أن يصل هو إليها.



الرياضة الفردية

في الرياضة الفردية، مثل الجري، و **الملاكمة**، و **الغولف**، الرياضيُّ يتدرب على ذاته. وقد يتخذ رياضيون في هذه الرياضة مدربين يؤدون دوراً هاماً في تحسين مهارتهم ولياقتهم.

بعض الرياضات الفردية، مثل **كرة المضرب**، يمكن أن يلعب إفرادياً أو بلاعبين من كل جهة بصيغة المزدوج.

وفي الرياضات، مثل ألعاب القوى، تُسَجَّلُ أرقام قياسية ومن مدعاة فخر كل رياضي فردي أن يكون الأسرع في الجري، والأبعد في قذف الكرة.

أسفل: *اختبارات ألعاب القوى هذه، جميعها، هي في البرنامج النسائي باستثناء رمي المطرقة والوثب بالعصا المخصصين للرجال*

ألعاب المضمار وألعاب الميدان

ألعاب القوى هي الرياضة الرئيسية في **الألعاب الأولمبية.** ويضم الاتحاد الدولي لألعاب القوى حوالي ١٧٠ دولة كأعضاء. لا تقتصر هذه الألعاب على رياضة واحدة فقط إنما تتألف من عدة رياضات. فألعاب المضمار تتضمن سباقات الجري (سباقات الجري القصير حتى مسافة ٤٠٠م)، سباقات الجري الطويل حتى ١٠ آلاف متر، سباقات الحواجز، وسباقات البدل. أما ألعاب الميدان فتضم سباقات الوثب، والوثب بالعصا، وسباقات الرمي. ثم هناك سباق الماراثون، وهو سباق تبلغ مسافته ٤٢ كيلومتراً، وسباق المشي.

في ألعاب القوى تحتلّ البراعة واللياقة حيّزاً هاماً. فالتقنية وحسب لا تُكسِبُ نقاطاً، كما هي الحال في الغطس والجمباز، إنما هي ضرورية وأساسية، في الغالب، لاكتساب تقنية جيّدة تخوّلك الفوز. وهكذا، تبرز أهمية تدريب اللاعبين لاسيما في سباقات مثل الوثب بالعصا، وسباق الحواجز. ويعتقد بعض الخبراء أن سباقات الرمي ـ رمي الكرة الحديدية، والقرص، والمطرقة، والرمح ـ هي الأصعب تقنياً.

طرأت على أداء ألعاب القوى تحسينات ضخمة منذ تسجيل الأرقام القياسية رسمياً في العام ١٩١٣. وتحسّنت الأرقام الأولمبية كثيراً، إن في الوقت أو في المسافة اللازمين للفوز بالميدالية الذهبية.

إن الأداء في مباريات ألعاب القوى يُقاس، وتكسر الأرقام القياسية بشكل دائم. فالعدّاؤون الأسرع يجرون بسرعة تتخطى ٣٥ كيلومتراً في الساعة، وبإمكان أفضل عدائي المسافات الطويلة اجتياز ٢٠ كيلومتراً في الساعة.

في المباراة العشارية (ديكاتلون) للرجال، تُجرى السباقات العشرة خلال يومين. وفي المباراة السباعية (هبتاتلون) للنساء تنفذ السباقات السبعة في يومين. وفي كلا المباراتين، ينال المتبارون نقاطاً على أدائهم ترتكز على جداول خاصة بكل سباق. ويكون الفائز اللاعب الذي يجمع أكبر قدر من العلامات خلال اليومين.

أعلى: تشارك النساء في معظم اختبارات ألعاب القوى. وفي هذا السباق، سباق ١٠٠م حواجز، يبلغ ارتفاع الحاجز ٨٤٠ ملليمتراً.

الخماسي الحديث

يتألف الخماسي الحديث من خمس ألعاب مختلفة تُنَظَّم خلال خمسة أيام متتالية. وهذه الألعاب هي: الفروسية، **المبارزة، الرماية، السباحة** واختراق الضاحية. وكانت هذه الرياضة تسمى سابقاً الخماسي العسكري لما تتطلّبه من صفات الجندي المثالي. ويجب أن يكون المشارك فيها رياضياً كاملاً متعدّد البراعة.

سباق الفروسية مسافته أكثر من ٨٠٠ متر ويتضمّن ١٥ سداً. ويُمنَح المتبارون عشرين دقيقة للتعرّف على أحصنتهم الغريبة. يستخدم في المبارزة الشيش، ويبارز كل لاعب اللاعبين الآخرين مرّة. أما الرماية فتتم في أربع جولات من خمس طلقات يطلقها كل متبار بمسدس من مسافة ٢٥ متراً. وتكون السباحة حرة لمسافة ٣٠٠ متر، وسباق الضاحية مسافته ٤٠٠٠ متر.

تسجّل النقاط تبعاً لأداء المتباري في كل من الألعاب الخمس، والفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من النقاط. ويتمثّل الخماسي الحديث للرجال في الألعاب الأولمبية، وهناك بطولات دولية للرجال والنساء.

أسفل: *رياضات الخماسي الحديث الخمس.*

المبارزة

كانت المبارزة رياضة بالإضافة إلى كونها لياقة عسكرية لعدة مئات من السنين. وتؤدّى المبارزة الحديثة بثلاثة أنواع من السلاح ـ الحسام، الشيش، وسيف المبارزة. والمبارزة هي رياضة أولمبية لكل من الرجال والنساء.

هدف المبارزة هو تسجيل «لمسات» في الخصم. وتتغيّر منطقة الهدف في الجسم مع كل سلاح. ففي السيف والشيش، تزوّد مناطق الهدف سلكاً كهربائياً لتسجيل اللمسات. وفي سيف المبارزة يستخدم الحد الأمامي بالإضافة إلى الرأس.

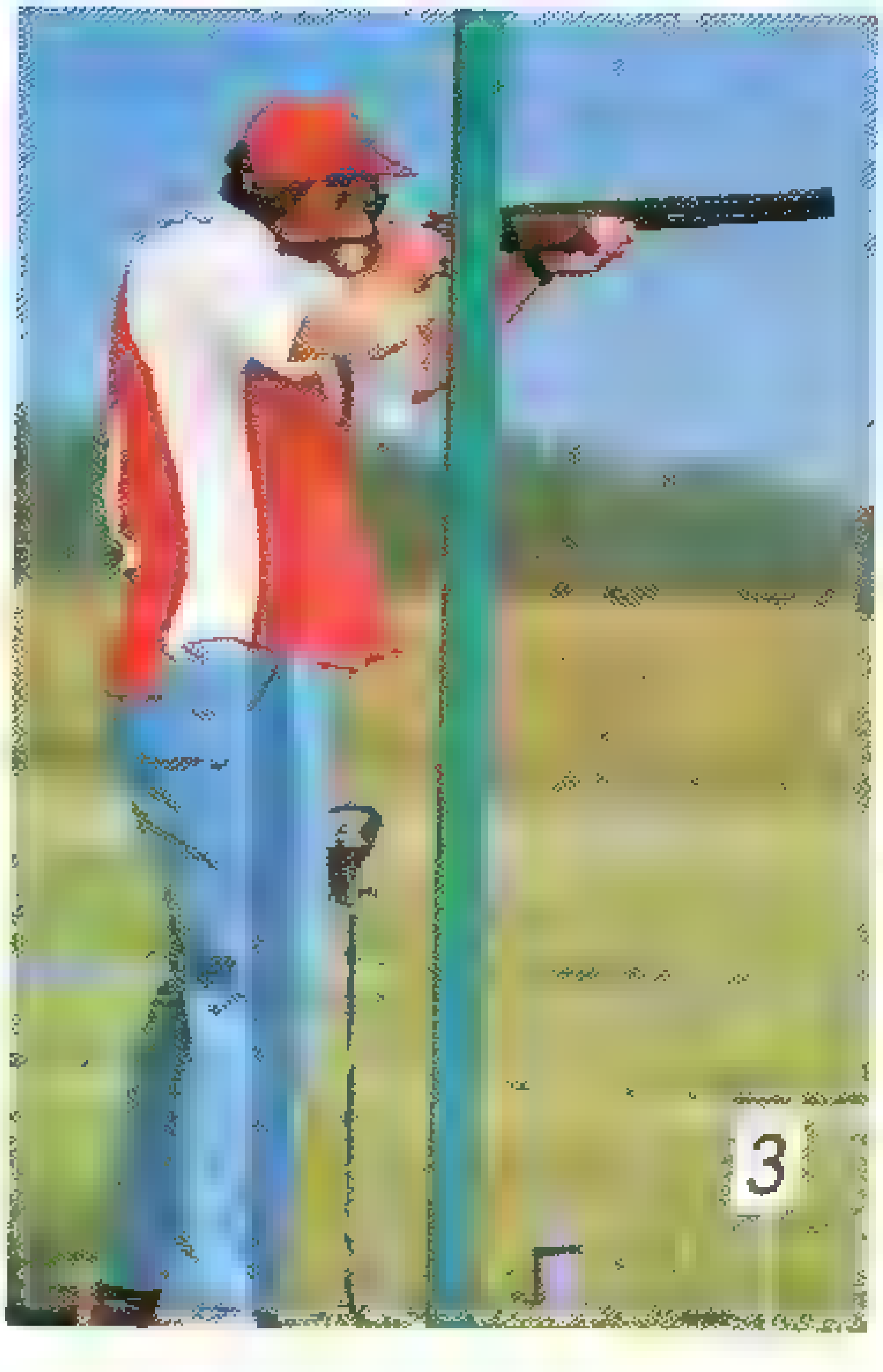
أعلى: *السلك الذي على ظهر المبارز يصل سلاحه بآلة الحكم*

الرماية

إن الرماية، كرياضة تنافسية، تتفرّع إلى فرعين ـ رماية الهدف والرماية على الأطباق، وكلاهما يبرزان في **الألعاب الأولمبية**.

تشتمل الرماية على الهدف على مسابقات بالبنادق والمسدسات وبنادق ضغط الهواء. وفي بعض مسابقات البندقية، يرمي المتبارون في ثلاثة أوضاع. الانبطاح، الركوع، الوقوف. في بعض المسابقات تكون الأهداف متحركة أو، في رماية المسدس، تدور الأهداف على محورها لتواجه المتباري كل بضع ثوانٍ.

في الرماية على الأطباق، يستعمل المتبارون بنادق مزدوجة الفوهة لإطلاق النار على أهداف طينية تشبه الصحون. وتطلق هذه الأطباق ـ الصحون الأهداف ـ آلة خاصة هي عبارة عن منجنيق بنبّاض. وفي الرماية على أطباق الإسكيت، تطلق النار على الأهداف من عدة مواقع.



يمين: *الرامي على الأقراص الطينية ينتظر هدفه الذي يمكن أن ينطلق من أي زاوية.*

المصارعة

المصارعة هي إحدى أقدم الرياضات، وكانت تحتل حيزاً في الألعاب الأولمبية في **اليونان القديمة** في العام ٧٠٤ ق.م. تبنّاها **الرومان** وغدت المصارعة اليونانية ـ الرومانية حالياً أحد نوعي المصارعة المشاركين في الألعاب الأولمبية الحديثة. أما النوع الآخر فهو المصارعة الحرة. ولكل من هذين النوعين عشر فئات وزن.

في المصارعة اليونانية ـ الرومانية، لا يُسمَحُ للمصارع استخدام الأرجل ضد الخصم، كما لا يمكنه مسك هذا الخصم تحت الحزام. وفي كلا النوعين، الهدف هو تثبيت كتفي الخصم أرضاً.

هناك عدة أنواع من المصارعة في مختلف أنحاء العالم. ففي اليابان هناك مصارعة السومو، وهدفها إجبار الخصم بالقوة على الخروج من الحلبة أو على جعله يلمس الأرض ببعض أجزاء جسمه غير رجله. وفي روسيا هناك مصارعة السامبو الشبيهة بالجودو. وفي تركيا تشتهر مصارعة ياغلي التركية التي يعمد فيها المتصارعون إلى طلي أجسامهم بالشحم بحيث يصعب جداً الإمساك بهم.

أعلى: *إحدى طرق الإمساك بالخصم المتعدّدة في المصارعة الحرة.*

الجودو

الجودو هو شكل من القتال من دون سلاح ابتُكر في **اليابان**، وهدف كل لاعب فيه هو طرح خصمه أرضاً أو إجباره على الاستسلام، ويمارسه الرجال والنساء، الفتيان والفتيات. تدوم مباراة الجودو حتى العشرين دقيقة، ويشرف عليها حكم.

يرتدي اللاعبون زيّاً فضفاضاً يربط على الخصر بحزام يشير لونه إلى درجة الجودوكا (لاعب الجودو).

يسمى تلامذة الجودو «كيو»، والجودوكا الخبير يتدرّج في المستويات العشرة لـ «الدان» أو الدرجة. وفي الجودو، الذي أصبح رياضة أولمبية منذ العام ١٩٦٤، ست فئات وزن.

يسار: *يُمسك لاعب الجودو، الجودوكا، اللاعب الآخر بلباسه، الجودوكي، عندما يريد رميه أرضاً.*

الكاراتيه

إن الكاراتيه، مثل الجودو، هي أحد فنون القتال ومصدرها **اليابان**. يقاتل متبارو الكاراتيه بأرجلهم وأيديهم وأكواعهم وحتى برؤوسهم. وهناك نوعان من القتال: الكاتا والكوميته. الأول هو عبارة عن حركات من أجل التدريب تتخذ شكل قتال خيالي يُحكم من خلالها على تقنيات المتبارين. أما الثاني فهو عبارة عن قتال بين متبارين.

تتضمّن التقنيات الأساسية للكاراتيه ضربات اليد، اللكمات، الدفعات، الركلات والإعاقات. وكل هذه تُتْقَنُ من خلال الكاتا. كما أن السيطرة والرشاقة والتنفّس وحركة العضلات هامة للغاية.

من ناحية ثانية، يستغرق الكوميته دقيقتين يحاول خلالهما المتصارعان أن يسجّلا نقاطاً باختراق الواحد لدفاع الآخر شرط أن تتوقف اللكمات قبل أن تلمس جسم الخصم. كما لا يُسمَحُ ببعض الضربات.

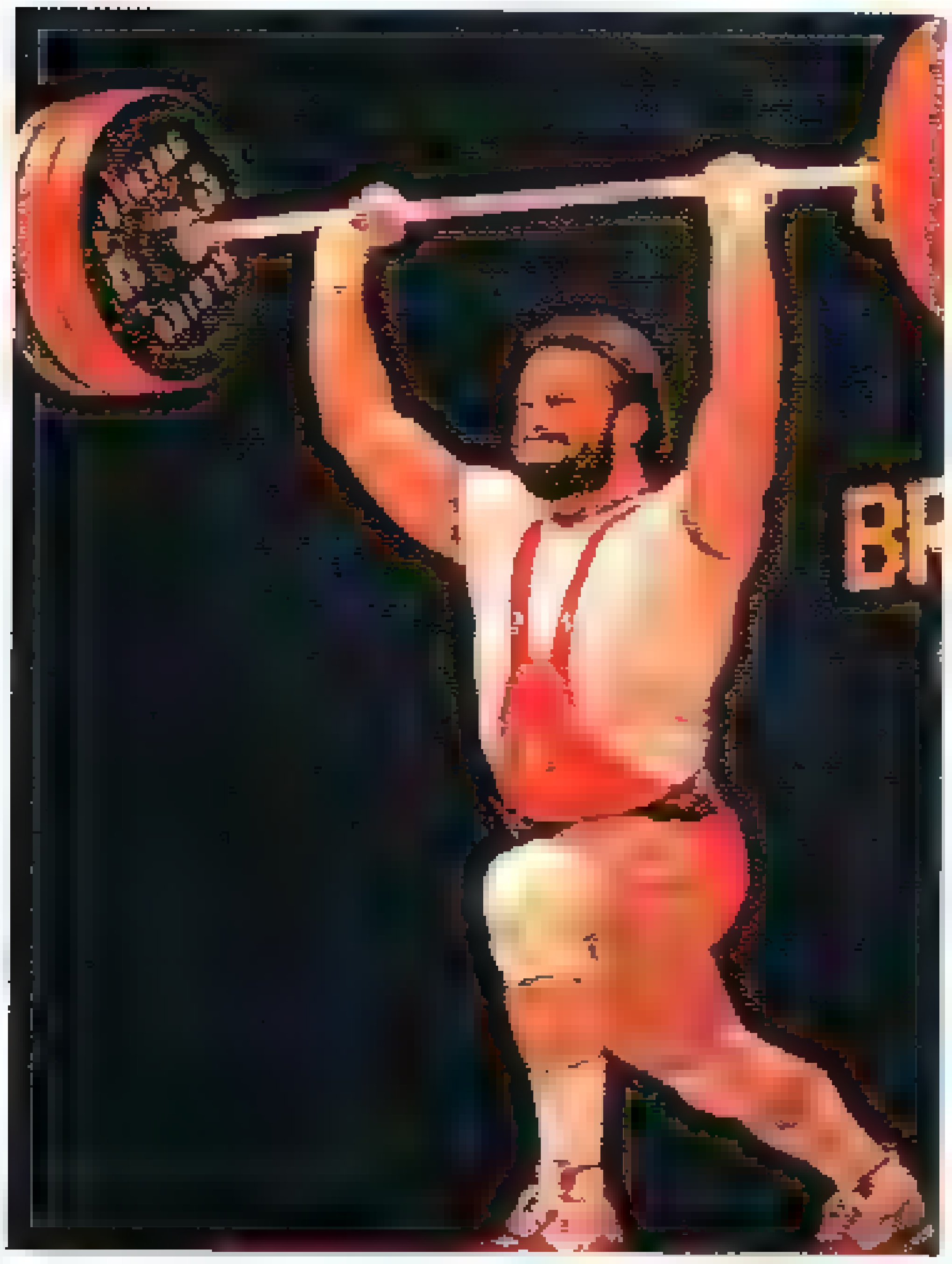
يمارس الرجال والنساء هذا الفن القتالي وتنظّم مباراته تبعاً لفئات الوزن المختلفة.

رفع الأثقال

رفع الأثقال هو رياضة تنافسية للرجال تقوم على رفع الثَّقْلة وهي قضيب حديدي يُثَقَّل طرفاه بأقراص معدنية. ولقد دخل الألعاب الأولمبية في العام ١٩٢٠. وصُنِّفَ رافعو الأثقال في عشر فئات وزن.

هناك نوعان أساسيان من رفع الأثقال. الخطف، والنتر. في الخطف، يرفع اللاعب الثَّقْلة فوق رأسه في حركة واحدة قبل أن يقف فيها منتصباً. أما في النتر فيلجأ إلى حركتين: الرفع إلى الكتفين والنتر.

ويبقى نوع آخر من رفع الأثقال يعتمد في المقام الأول على القوة والمقدرة وهو رفع القوة، ويتضمّن الرفع (اللاعب يسند ظهره إلى مقعد)، والقرفصاء (الثقلة على قفا رقبة اللاعب)، والرفع الميّت (من الأرض إلى الفخذين). وتشترك النساء أيضاً في هذا النوع من رفع الأثقال.



أعلى: متبار يحاول رفع الأثقال في ألعاب الكومنولث

الملاكمة

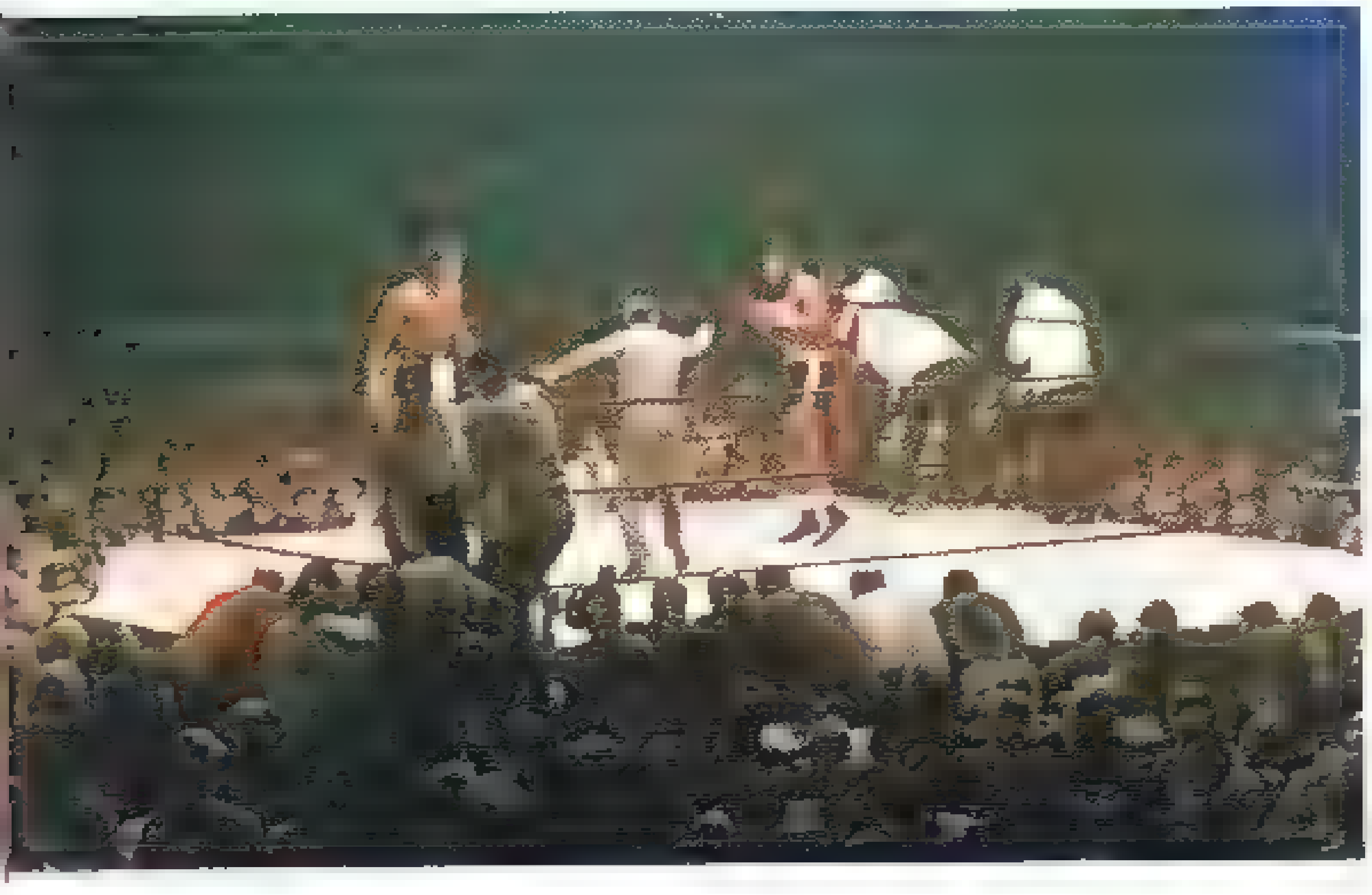
يرقى تاريخ الملاكمة إلى **اليونان القديمة** وعهد الرومان. وكان القتال بيدين عاريتين شعبياً شائعاً في بريطانيا حتى أتى مركيز كوينزبري الذي صنّف مجموعة قوانين وأدخل القفّازات في العام ١٨٦٧.

لا تسمح قوانين الملاكمة الحديثة بلكمات تحت الحزام أو على قفا الرأس أو الجسم. وتُربح المباراة بالضربة القاضية عندما يطرح الملاكم أرضاً ويفشل في الوقوف في عشر ثوانٍ. كما على حكم المباراة أن يوقف القتال إذا وجد أن أحد الملاكمين قد أصيب بجروح بليغة أو بات غير قادر على الدفاع عن نفسه. وفي حال لم تفرز الجولات المقررة فائزاً في المباراة، يقرر الحكم والقضاة النتيجة تبعاً للنقاط.

أما جولات ملاكمة الهواة فعددها ثلاث ومدة كل منها ثلاث دقائق، في حين أن جولات المحترفين تصل إلى خمس عشرة جولة. هناك إحدى عشرة فئة وزن في ملاكمة الهواة، وخمس عشرة فئة في ملاكمة المحترفين. وتعتبر ملاكمة الهواة رياضة أولمبية. ويُحسب المحترفون الكبار من بين أعلى الرياضيين أجمعين أجراً.

يمين: جيمس كوربت، «جيم الجنتلمان»، كان بطل العالم في الوزن الثقيل في العام ١٨٩٢

أسفل: محمد علي (إلى اليسار) يدافع عن لقب الوزن الثقيل العالمي في مباراة مع فلويد باترسون في العام ١٩٦٥



الجمباز

يعود تاريخ الجمباز إلى عهد **اليونان القديمة**، وكانت مبارياته من بين أولى مباريات **الألعاب الأولمبية** الحديثة في العام ١٨٩٦. وهناك ست مباريات فردية للرجال: التمارين الأرضية، أجهزة الحلق، والمتوازي، حصان الوثب، وحصان الحلق والعقلة. أما مباريات النساء فأربع هي: حصان الوثب، عارضة التوازن غير المتناسقة، المتوازي، والحركات الأرضية.

يضع علامات لاعبي الجمباز أربعة حكام وتكون من أصل عشر نقاط. فتؤخذ العلامة الأعلى والعلامة الأخفض ويُحسَب معدل هاتين العلامتين.

في مباريات الجمباز الكبرى، هناك مباراة الفريق ومباراة التمارين المشتركة. وتتضمن هذه الأخيرة التمارين على جميع قطع عدّة الرياضة، وتفرز بطلاً في الألعاب كلها.

يسار: لاعبة جمباز تؤدي عرضاً على العارضة، إحدى الأنظمة الأربعة المخصّصة للنساء.

إن القفز على الترامبولين هو شكل من أشكال الجمباز يؤدّى على سرير بنبّاضات، ويُطلب فيه من الرياضي تنفيذ حركات في أثناء قفزه وارتداده على الترامبولين. وثمة أشكال أخرى من الجمباز تضم الجمباز الإيقاعي الحديث والبهلوانيات الرياضية.

في الجمباز الإيقاعي الحديث، الذي تمارسه النساء وحسب، تتبارى اللاعبات مستعينة بقطع صغيرة متحركة من عدّة الرياضة. ومن مبارياته الحبل، والكرة، والطارة، والهراوات، والشريط. ويقوم على حركات الرقص، وهو تالياً، أكثر فناً ولكنه أقل رياضة من الجمباز العادي. ولقد ألحق بعض مبارياته بالألعاب الأولمبية للمرة الأولى في العام ١٩٨٤.

من ناحية ثانية، يشترك الرجال والنساء في البهلوانيات الرياضية التي تقدّم الشقلبة والتوازن الرتيبين. وهناك أيضاً المباراة الفردية في البراعة في الألعاب البهلوانية للرجال والنساء وللزوج المختلط، ولثلاثي النساء ولرباعي الرجال.

يسار: الطارة هي إحدى القطع الخمس من عتاد اليد التي تستخدم في الجمباز الإيقاعي الحديث.

كرة المضرب

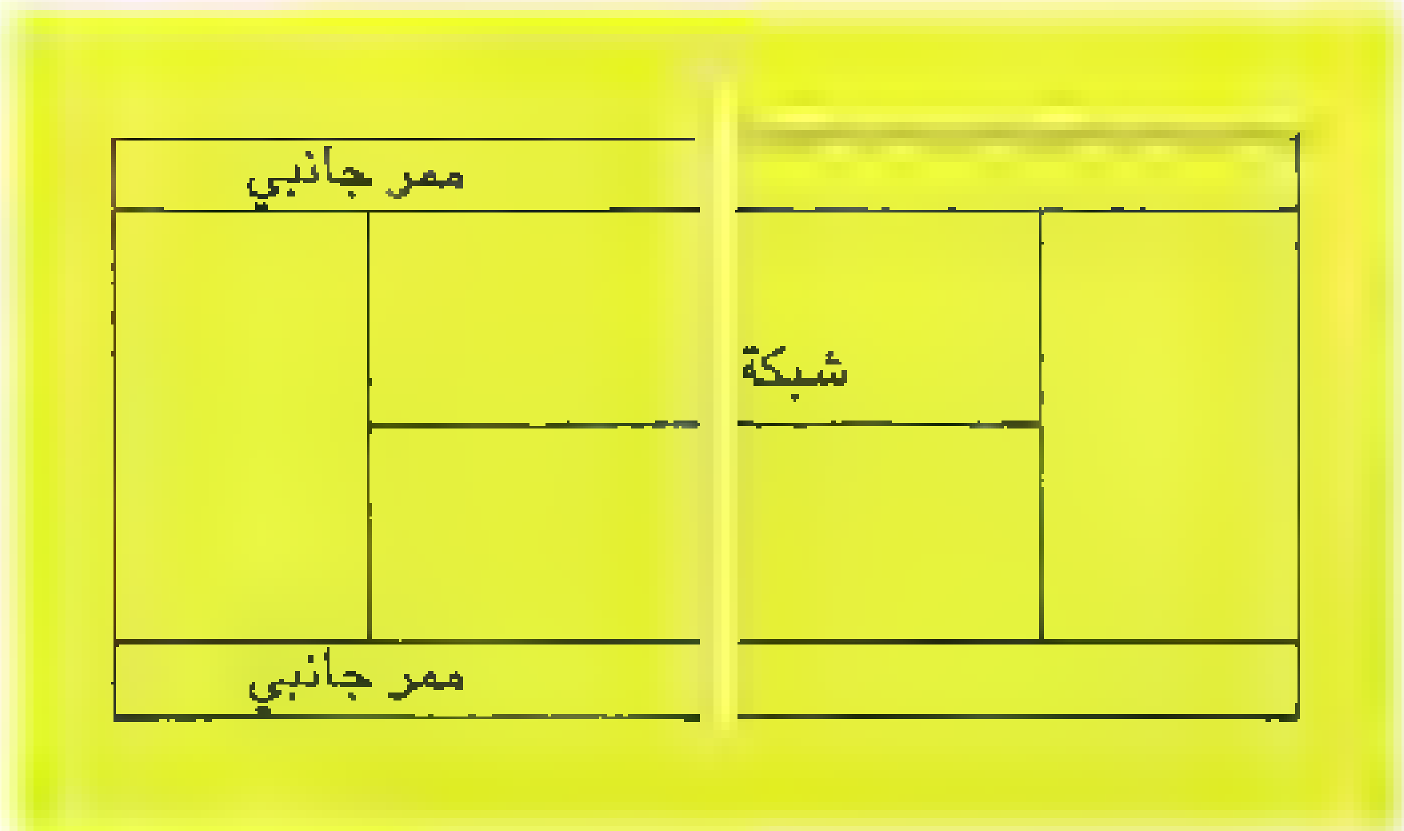
نشأت كرة المضرب (التنس) في فرنسا منذ حوالى ٦٠٠ سنة. ووُضِعَت قواعدها الحديثة في انكلترا في الستينات من القرن التاسع عشر. وأجريت أول دورة كبيرة، بطولة كامل بريطانيا في كرة المضرب، في ويمبلدون في العام ١٨٧٧. وتمارس هذه الرياضة حالياً في الهواء الطلق كما في الأماكن المقفلة وعلى أرض من الطين أو الإسفلت، أو الخشب أو اللدائن أو من العشب. تُلعَب كرة المضرب فردياً وزوجياً.

هدف اللعبة أن يضرب اللاعب بمضربه الكرة من فوق شبكة فيرسلها إلى داخل نطاق خصمه من الملعب بطريقة لا يستطيع معها الخصم أن يردّها إليه في نطاقه. ويكسب اللاعب الفردي أو الثنائي نقطة إذا كسب إرسالاً (تبادل الضربات)، ويلزم تسجيل أربع نقاط على الأقل لكسب الشوط، والنقاط تتدرّج من ١٥ إلى ٣٠ إلى ٤٠ إلى الشوط. وإذا كان هناك تعادل ٤٠/٤٠ أي «ديوس» يكسب الشوط اللاعب الذي يسجل نقطتين، قبل خصمه.

أول لاعب يكسب ستة أشواط، بتقدم شوطين على خصمه، يربح مجموعة، والمباراة تكون مجموعتين من ثلاث، وثلاث من خمس. وفي معظم المباريات، عند التعادل ٦/٦ في الأشواط يجري لعب شوط فاصل إلى أن يتقدم أحد اللاعبين بفارق نقطتين فيكسب الشوط والمجموعة.

يبدأ كل شوط في كرة المضرب بإرسال، ويتبادل اللاعبان الإرسال مع تبادل الأشواط (أو بعد كل نقطتين في الشوط الفاصل). يرسل المرسِلُ الكرة من وراء خط منطقة

أعلى: مباراة الزوجي للرجال. وعلى الرغم من أن هذه اللعبة تعرف باسم «تنس المُخْضَرة»، فهي تمارس حالياً على أنواع أخرى عدة من الملاعب ومنها الملعب الصلصالي (أسفل).



يمين: *ملعب كرة مضرب. المرات الجانبيّة هي جزء من الملعب يستعمل وحسب في مباراة الزوجي.*

يسار: كرة الطاولة تطوّرت من لعبة داخلية عَرَضيّة إلى رياضة عالمية

إرساله إلى منطقة الإرسال المقابلة بِمَيل. فإذا فشل الإرسال الأول في إنزال الكرة في منطقة الإرسال يُسجَّل خطأً ويسمح له بإرسال ثانٍ. وإذا كان الإرسال صحيحاً يسعى اللاعب المقابل إلى رد الكرة إلى داخل ملعب خصمه. وبعد الإرسال، يمكن أن تضرب الكرة وهي في الهواء وقبل أن تلامس الأرض ولكن لا يجب أن ترتد عن الأرض أكثر من مرّة، وتحسب جيدة الكرة التي تصيب خطاً.

ويبقى لقب ويمبلدون الجائزة الأكثر اشتهاءً في كرة المضرب إلى جانب البطولات المهمة التي تجرّي في الولايات المتحدة الأميركية وفرنسا واستراليا. كما أن هناك عدة دورات مهمة أخرى يكسب فيها الفائزون جوائز قيّمة.

مضربا تنس

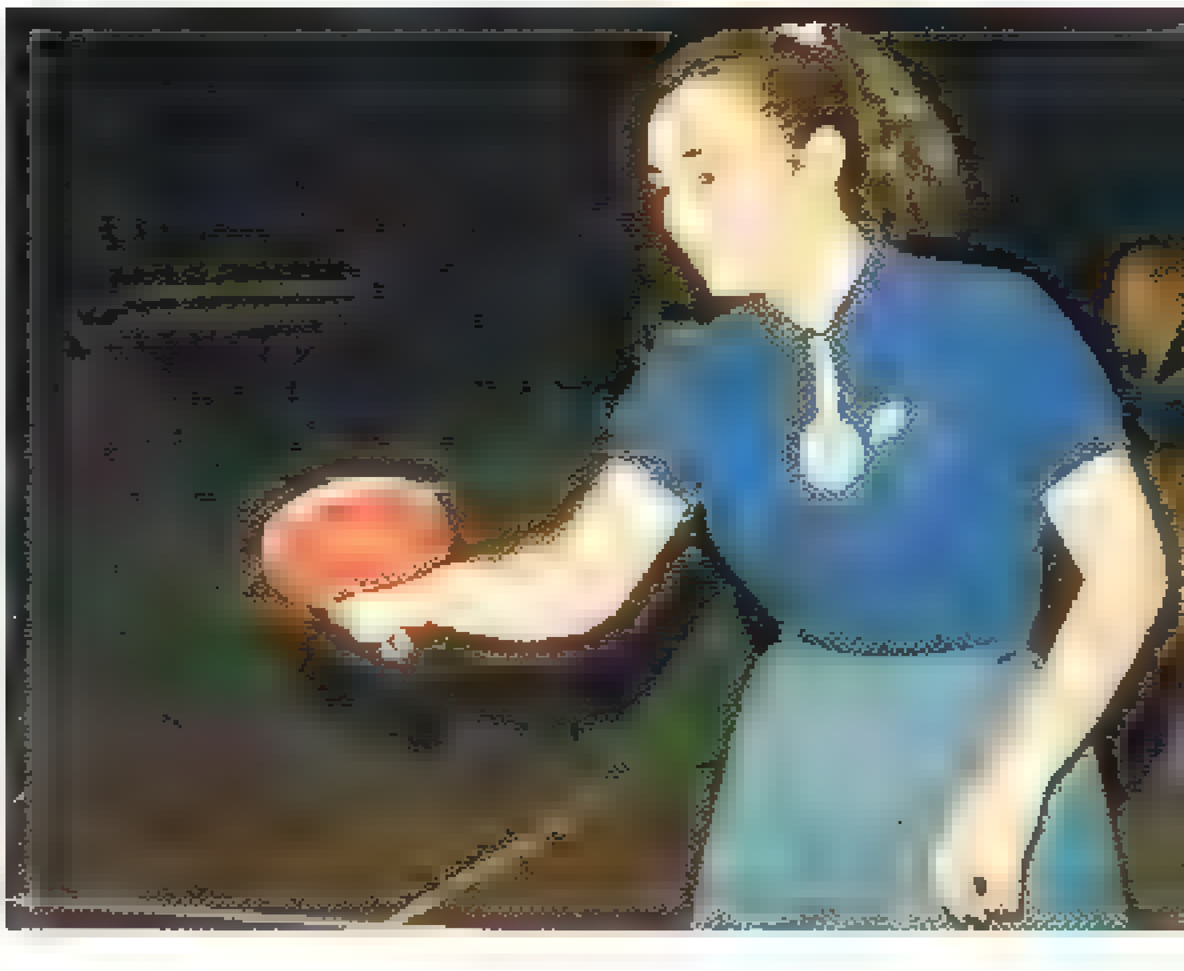
كرة الطاولة

كرة الطاولة هي لعبة داخلية تُلعب بمضارب وكرة بلاستيكية على طاولة تقسمها إلى نصفين شبكة مشدودة. وهدفها ضرب الكرة إلى داخل منطقة الخصم في النصف الثاني من الطاولة، وإذا فَشلْتَ في فعل هذا تخسر نقطة. نقاط الشوط واحدة وعشرون، إنما في حال التعادل ٢٠ ـ ٢٠ يُمدّد اللعب حتى يتقدم أحد اللاعبين بنقطتين على خصمه. وتكون المباراة عادة في ثلاثة أشواط أو في خمسة.

يتناوب اللاعبان على الإرسال، فتنتقل ضربة الإرسال من لاعب إلى آخر كل خمس نقاط. تُرسل الكرة بضربها بحيث تلمس ملعب المرسِل وترتدّ عنه قافزة فوق الشبكة إلى ملعب المستقبل. ثم يردُّها هذا الأخير مباشرة من فوق الشبكة، ويستمر الشوط هكذا. ويجب أن ترتد الكرة دائماً عن الطاولة قبل أن يردّها اللاعب. وفي حال اللعب الزوجي، يلعب الثنائي، الشريكان، الكرة بالتناوب.

معظم اللاعبين الغربيين يمسك المضرب بقبضة اليد، أما في الأسلوب الشرقي فيُمسك اللاعب المضرب كما يُمسك القلم بحيث لا يستعمل سوى جانب واحد من المضرب.

ابتكرت كرة الطاولة المسماة أيضاً «بينغ ـ بونغ» في انكلترا في أواخر القرن التاسع عشر. ونظمت أول بطولة دولية في العام ١٩٢٧.

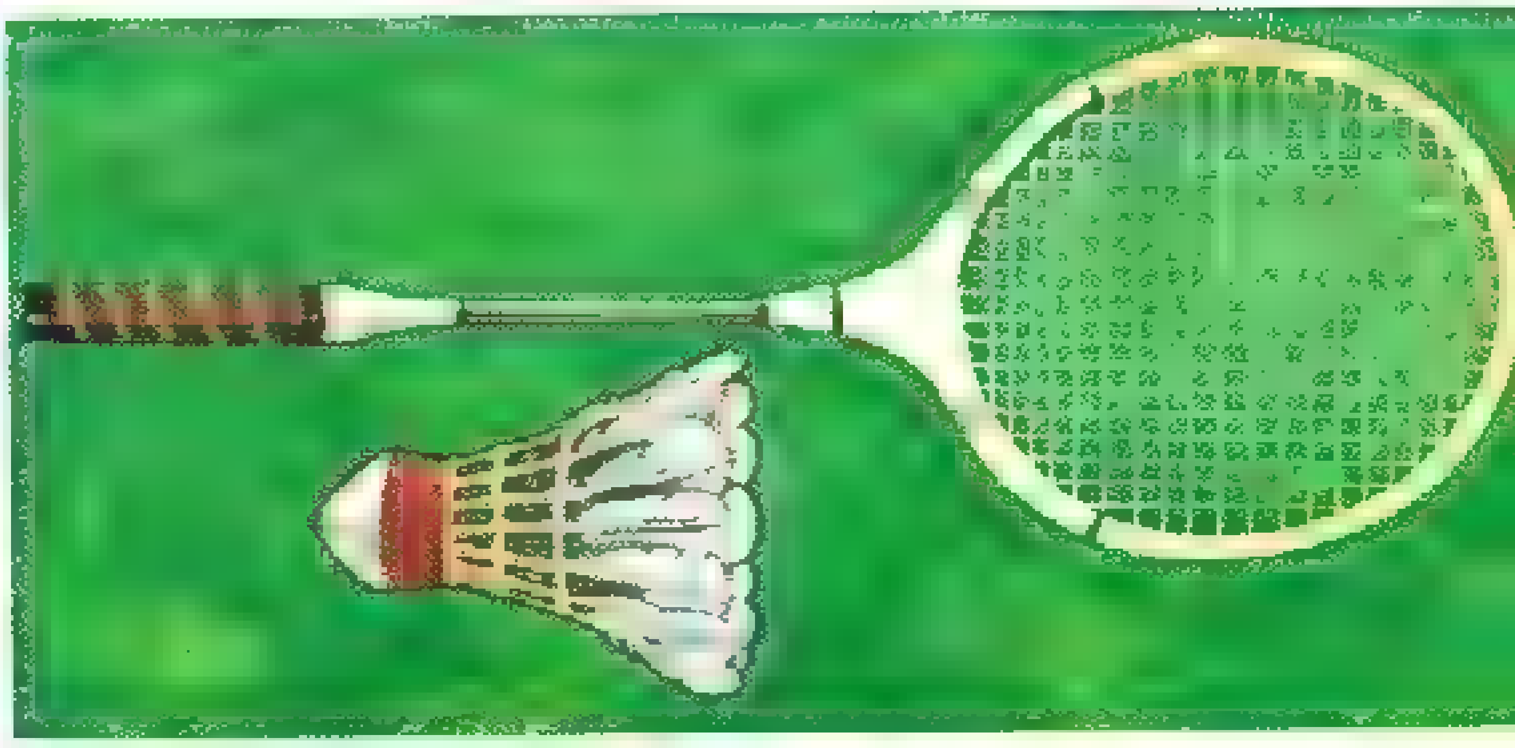


كرة الريشة (بادمنتون)

تلعب البادمنتون بمضرب خفيف وكرة مصنوعة من ريش من البلاستيك أو من ريش الإوز تجمعه قاعدة من الفلين أو البلاستيك.

تُرسل الكرة من فوق شبكة عالية من تحت مستوى الخصر، وعلى الخصم أن يردّها قبل أنْ تلمس الأرض. ووحده المرسِلُ يُسجِّل نقطة، وإذا فشل في التسجيل ينتقل الإرسال إلى المستقبل. وفي الزوجي يرسل اللاعبان قبل أن ينتقل الإرسال إلى الفريق الآخر.

يكسب الشوط من يسبق في تسجيل ١٥ نقطة، أو ١١ نقطة في الفردي للنساء.

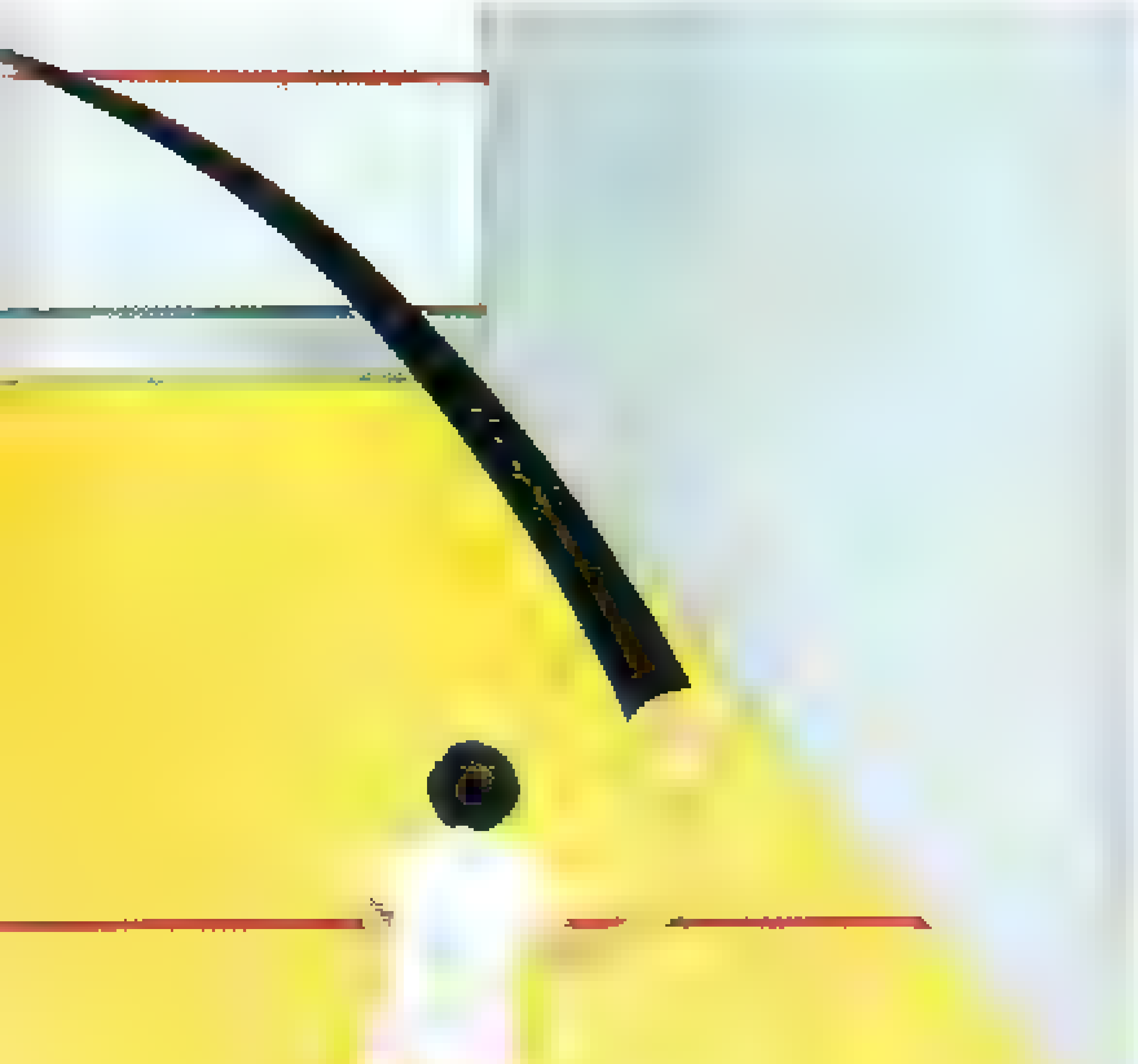


أعلى: *زوجي البادمنتون.*
يمين: *مضرب بادمنتون وكرة.*
أسفل: *مباراة في السكواش.*

السكواش

السكواش هو لعبة داخلية تلعب في ملعب مقفل. ووحده المرسل يمكن أن يُسَجِّل نقاطاً. يُرسل اللاعب كرة مطاطية لتضرب حائطاً قائماً من فوق خط الإرسال وهو الخط الثاني من الخطوط الثلاثة التي ترتسم على الحائط المواجه: الخط الأعلى يحدّد حدود الملعب، الخط الأسفل هو خط الصفيحة الأمامية ـ الحد الأسفل. وعلى اللاعب الآخر أن يردّ الكرة بعد أن ترتد مرة واحدة عن الأرض.

يمكن أن تلمس الكرة في ارتدادها أي جزء من الجدران الثلاثة الأخرى، شرط أن تكون أصابت الحائط الأمامي تحت الخط الأعلى وفوق خط الحد الأسفل. وتحت هذا الأخير تركَّزُ صفيحة من القصدير لتكشف بالصوت الصادر عنها خروج الكرة عن المجال المحدد لها على الحائط. ويفوز باللعب من يُسجِّل أولاً تسع نقاط.



أقصى أعلى: «البيلوتا» في ملعب مفتوح.
أعلى: المضرب المستعمل في البيلوتا.

البيلوتا

البيلوتا هي مجموعة ألعاب مصدرها الأصلي إسبانيا التي من شمالها، من منطقة الباسك حيث تعرف البيلوتا باسم بيلوتا فاسكا، يأتي أفضل اللاعبين في العالم. كما تشتهر أيضاً في أجزاء أخرى من أوروبا وأميركا اللاتينية. وتعرف في الولايات المتحدة الأميركية باسم «جي ألي».

البيلوتا هي اسم الكرة الصغيرة المغلّفة بجلد الماعز التي يلتقطها اللاعبون في سلة على شكل مغرفة. وبهذه المغرفة أيضاً تقذف الكرة على الحائط الأمامي للملعب بسرعة ٢٥٠ كلم بالساعة.

ريل تنس

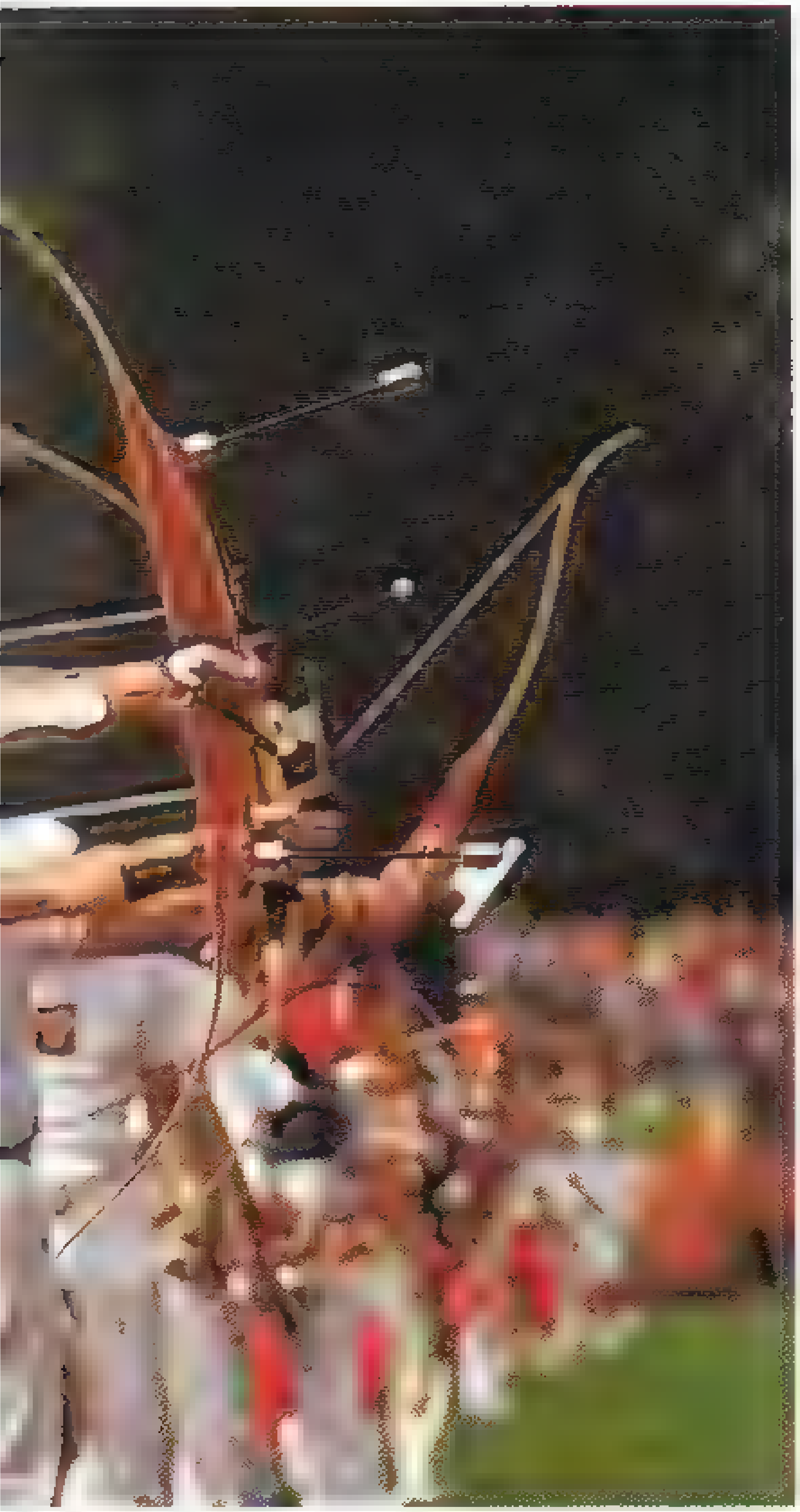
بدأت هذه اللعبة في فرنسا منذ أكثر من ٨٠٠ سنة، وكانت تلعب في ملعب غريب رُسِمَت حوله خطوط مختلفة. ويُحيط به جدار وسقوف منحنيةٌ تشكل جميعها جزءاً من اللعبة. تمارس هذه اللعبة في المقام الأول، في بريطانيا والولايات المتحدة الأميركية.

الراكيت بول والتنس القصير

إن العديد من رياضات المضرب الجديدة تطوّرت بشكل خاص في الولايات المتحدة الأميركية. تشبه لعبة الراكيت بول لعبة السكواش لكنها تلعب في ملعب أكبر وبمضرب قصير القبضة. ولقد غدت رياضة ترفيه شعبية ومشهورة للغاية. أما لعبة التنس القصير فهي نوع من كرة المضرب ـ التنس ـ المصغّرة التي تلعب بمضارب خفيفة وقصيرة، وبكرات أقل قساوة، في ملعب صغير. وهي تساعد اللاعبين الصغار على تطوير ضرباتهم في كرة المضرب.

رياضات كرة اليد

قبل ابتكار المضارب، كان الناس يستعملون أيديهم في ضرب الحائط بالكرة. ولا تزال عدة رياضات من هذا النوع تمارس حالياً في مختلف أنحاء العالم. ويتغير قياس الملعب مع عدد الجدران ـ واحد، ثلاثة أو أربعة. أما نماذج الجدران الخمسة التي تمارس في بعض المدارس الإنكليزية فهي من رياضات كرة اليد.



القوس والسهم

كان القوس والسهم فناً قتالياً خلال آلاف السنين. وكان القوس الطويل، المصنوع من الخشب، سلاحاً مهماً خلال العصور الوسيطة. أما أقواس المباريات الحديثة فمصنوعة، في الدرجة الأولى، من ألياف الزجاج (الفيبرغلاس).

في الرماية على هدف، يرمي رماة السهم على جديلة من حبال القش مغطّاة بهدف دائري متعدّد الألوان. وهذه الألوان وعددها خمسة ـ الذهبي، والأحمر، والأزرق، والأسود، والأبيض ـ مقسم كل منها إلى مناطق داخلية وخارجية، وكل سهم يُسجّل من عشر نقاط للمنطقة الداخلية من اللون الذهبي، إلى نقطة واحدة للمنطقة الخارجية من اللون الأبيض.

تتألف الجولة من دفعة من عدد أسهم تُطلَق من مسافات مختلفة. فالرجال يرمون من مسافة ٩٠ و٧٠ و٥٠ و٣٠ متراً، والنساء يرمين من مسافة ٧٠ و٦٠ و٥٠ و٣٠ متراً. وهناك مباريات أولمبية للرجال والنساء.

وفي الرماية الحقلية، تكون الأهداف سوداء وبيضاء، وبعضها يحمل صوراً لحيوانات، وتركّز في أرض صلبة وحرجية. وثمة نوع من القوس والسهم هو الرماية الطائرة وهدفها رمي سهم إلى أبعد مسافة ممكنة. وهناك أيضاً نوع داخلي من رماية القوس والسهم.

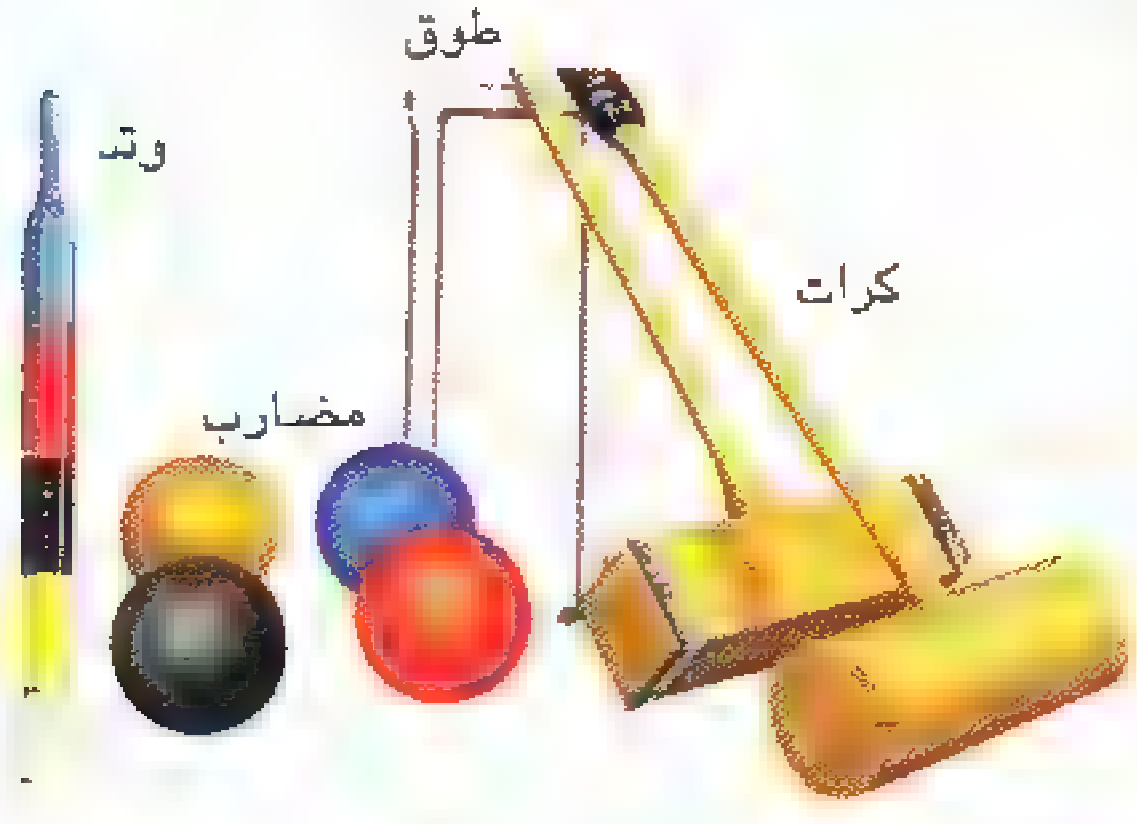
يسار: *رماة القوس يسدّون تُمسك بالوتر ثلاث أصابع وتشدّه إلى الوراء حتى مستوى الفم.*

أسفل يسار: *أدوات لعبة الكروكيه.*

الكروكيه

نشأت رياضة الكروكيه في بريطانيا في الستينات من القرن التاسع عشر. وهي رياضة دولية يتبارى فيها الرجال والنساء في شروط متساوية للفردي والزوجي

تمارس هذه اللعبة على ملعب مسطّح من العشب بارزة حدوده. ويستخدم اللاعبون مضارب خشبية لضرب كرات ملوّنة يمرّرونها عبر مجموعة من الأطواق بالتسلسل لتضرب وتداً في نهاية خط السير. ويضرب لاعب، أو فريق، الكرات الحمراء والصفراء، ويضرب اللاعب الآخر، أو الفريق الآخر، الكرات الزرقاء والسوداء. ويتألف الدور من ضربة أو عدة ضربات. ويتضمّن تكتيك اللعب ضرب كرات الخصم إلى مواقع غير ملائمة.



أعلى: *أدوات من تجهيزات رمي السهم بالقوس. وتساعد واقية الأصابع على إفلات السهم بسهولة.*

أسفل يمين: *لعبة الكرات على أرض معشوشبة.*

الكرات

في لعبة الكرات على أرض النجيل، يكون لكل لاعب أربع كرات أو خشبات. وهذه الكرات موروبة (ثقلها من جهة واحدة) بحيث إنها تميل إلى اتخاذ مسرى منحنٍ. وهدف اللعبة هو قذف الكرة إلى أقرب ما يمكن من كرة بيضاء صغيرة، وتقذف الكرات بالتناوب. وإذا انتهت كرتك أكثر قرباً من كرة الهدف البيضاء من كرة خصمك كسبت رمية. وتسجَّلُ نقطة لكل رمية في نهاية دورك (ثماني كرات).

تلعب هذه اللعبة أيضاً ثنائياً وثلاثياً (٣ كرات لكل لاعب)، ورباعياً (كرتان لكل لاعب)، ويمكن أن تمارس في الداخل على سجادة خاصة. وفي لعبة كرات التاج الخضراء، الممارسة في شمال بريطانيا، يرتفع المربّع الأخضر في الوسط.

أعلى: *في سباق الطريق، يتبارى المتسابقون في مراحل يومية لأكثر من ثلاثة أسابيع. وعليهم أن يقطعوا أكثر من ٤٠٠٠ كيلومتر، تتضمن أحياناً طرقات جبلية.*

رياضة الدرّاجات

يركب الكثير من الناس الدراجات، لمجرّد الرفاهية واللذة، كوسيلة نقل. أما سباق الدراجات، الذي بدأ منذ أكثر من مئة وخمسين عاماً، فله عدة أشكال مختلفة، على الحلبة وعلى الطريق.

في الألعاب الأولمبية، هناك سباق السرعة على حلبة، السباق ضد الساعة، وسباق المطاردة. في السباق ضد الساعة ينطلق المتنافسون بفاصل زمني بينهم ثم تقارن أوقاتهم. وفي سباق المطاردة ينطلق المتنافسان أو الفريقان من نقطتين متقابلتين من الحلبة، ويعتبر فائزاً الذي يلحق بخصمه أو الذي يُكملُ أولاً العدد المطلوب من الدورات حول الحلبة.

أما في سباق الأيام الستة للمحترفين، فيتبارى راكبا الدرّاجة كفريق، فينطلقان على حلبة داخلية، في مكان مغلق، لست ليالٍ متتالية. ويجب أن يبقى أحدهما على الدوام، ممتطياً دراجته طيلة فترة السباق. يتضمّن بعض سباقات الطرق مراحل عدة ويدوم أياماً وأحياناً أسابيع، وأهم هذه السباقات سباق فرنسا.

اختراق الضاحية بالدراجات هو سباق عبر أراضٍ وعرة تتطلب من الدرّاجين حمل دراجاتهم لاجتياز العوائق والموانع أو غيرها من الصعوبات المعترضة. كما هناك أيضاً سباقات خاصة ومباريات لدراجات ب م إكس BMX ذات الدواليب التي فيها عقد.

دراجه لسباقات الطريق

الغولف

الغولف رياضة تمارس في الهواء الطلق، وفيها يستخدم كل لاعب عدداً من العصي يضرب بها كرة ليدخلها في مجموعة من الحفر (عادة ١٨ حفرة). والشكلان الأساسيان للمنافسة هما لعب مباراة، ولعب ضربات. ففي لعب المباراة (الفردي أو الزوجي) يكسب الطرف الذي يسجّل أكبر عدد من الحفر. أما في لعب الضربات فإن الطرف الذي يسجِّل أقل عدد من الضربات هو الذي يكسب.

إن طول الحفر (المسافة بين «تي» Tee، أي منطقة البداية و«غرين» Green أي منطقة وضع الكرة) يتغيّر، إذ يمكن أن يكون أقل من ٢٠٠ متر أو أكثر من ٥٠٠ متر، تتخلّلها عوائق وأعشاب قاسية. أما العصي فأنواعها ثلاثة هي العصا الخشبية وتستعمل للضربات الطويلة من منطقة البداية وفي الممرات، العصا الحديدية وتستعمل في الضربات الأقصر، أما العصا الواضعة فتستخدم لوضع الكرة في الحفرة. ولكل مباراة معدل «بار Par» وهو الرقم الافتراضي لعدد الضربات التي يُسجّلها لاعب من الفئة الأولى ليكمل حفرة. ويراوح هذا الرقم في معظم المباريات بين ٧٠ و٧٢.

مورست لعبة الغولف للمرة الأولى في اسكتلندا. وفي العام ١٧٥٤ أسس النادي الملكي القديم للغولف في سانت أندروز، وهو يشرف على قوانين اللعبة. من أهم بطولات الغولف، بطولة بريطانيا المفتوحة، وبطولة الولايات المتحدة الأميركية المفتوحة، وبطولة الماسترز الأميركية.

أسفل: *لاعب يستعمل عصاً من الحديد يقذف الكرة إلى منطقة وضع الكرة - غرين (غير ظاهرة). يسمى الرجل الذي يحمل عصي اللاعب صبي الغولف.*

رياضات الفروسية

تمتحن الفروسية مهارة الفارس والحصان. وهي ثلاث رياضات أساسية هي: الترويض، ومسابقة الثلاثة أيام، والقفز الاستعراضي، وكلها مباريات تحتل حيّزاً في **الألعاب الأولمبية**. ومن بين رياضات الفروسية الأخرى، السباق والبولو الذي هو، مع ذلك، رياضة فريق.

قفز الحواجز

تجري مباراة قفز الحواجز في الداخل كما في الخارج، وتتوزّع أنواع مختلفة من الحواجز، أو السدود حول الحلبة. ويحسب إيقاع عمود أو قطعة من الحاجز، أو الوقوع في حفرة الماء أربعة أخطاء، ويُحسب رفض قفز حاجز ثلاثة أخطاء. وهناك أيضاً أخطاء تحسب في حالة تجاوز الزمن المسموح به لإنجاز الدور. ويعتبر فائزاً الخيّال الذي يرتكب أقل عدد من الأخطاء. وفي حالة التعادل، يمكن أن يقام دور ترجيح إجباري.

هناك ثلاثة أنواع من مباريات قفز الحواجز. فالأول هو المباريات الموقوتة، والثاني هو اختبارات مهارة القفز مع التوقيت المستخدم وحسب لتقرير النتيجة إن كان تعادل، والثالث هو بالحواجز المرتفعة تدريجاً لاختبار مهارة القفز وحسب.

أعلى: *فارس على حصانه يقطع منحدراً في سباق «دربي» في هيكستيد بانكلترا.*

الترويض

في الترويض، تؤدي الأحصنة برنامجاً من الحركات المنتظمة في السير ـ الخطوة المعتادة ـ والغار Trot والمضاعف البطيء Canter. يطلب الخيّال من الحصان التحرّك في خطوط مستقيمة وفي دوائر ضيّقة، أو رفع القدم. وهناك حركات أخرى مختلفة ومعقّدة تُؤدّى، ويجب أن تبدو جميعها عفوية قدر الإمكان. وفي الترويض يمنح الحكّام النقاط أو يسجّلون الأخطاء في أداء مختلف الحركات.

يسار: *متسابق يجتاز حاجزاً في مباراة قفز الحواجز. وتحسب كل قطعة تقع أربعة أخطاء.*

المسابقة الكاملة الأنواع

المسابقة الكاملة الأنواع هي اختبار شامل في الفروسية للخيّال ولطاعة الحصان وقدرته على الاحتمال ولياقته. وتمر في ثلاث مراحل تُنفّذ أحياناً في يوم واحد، وإنما في المباريات الأساسية تستغرق ثلاثة أيام.

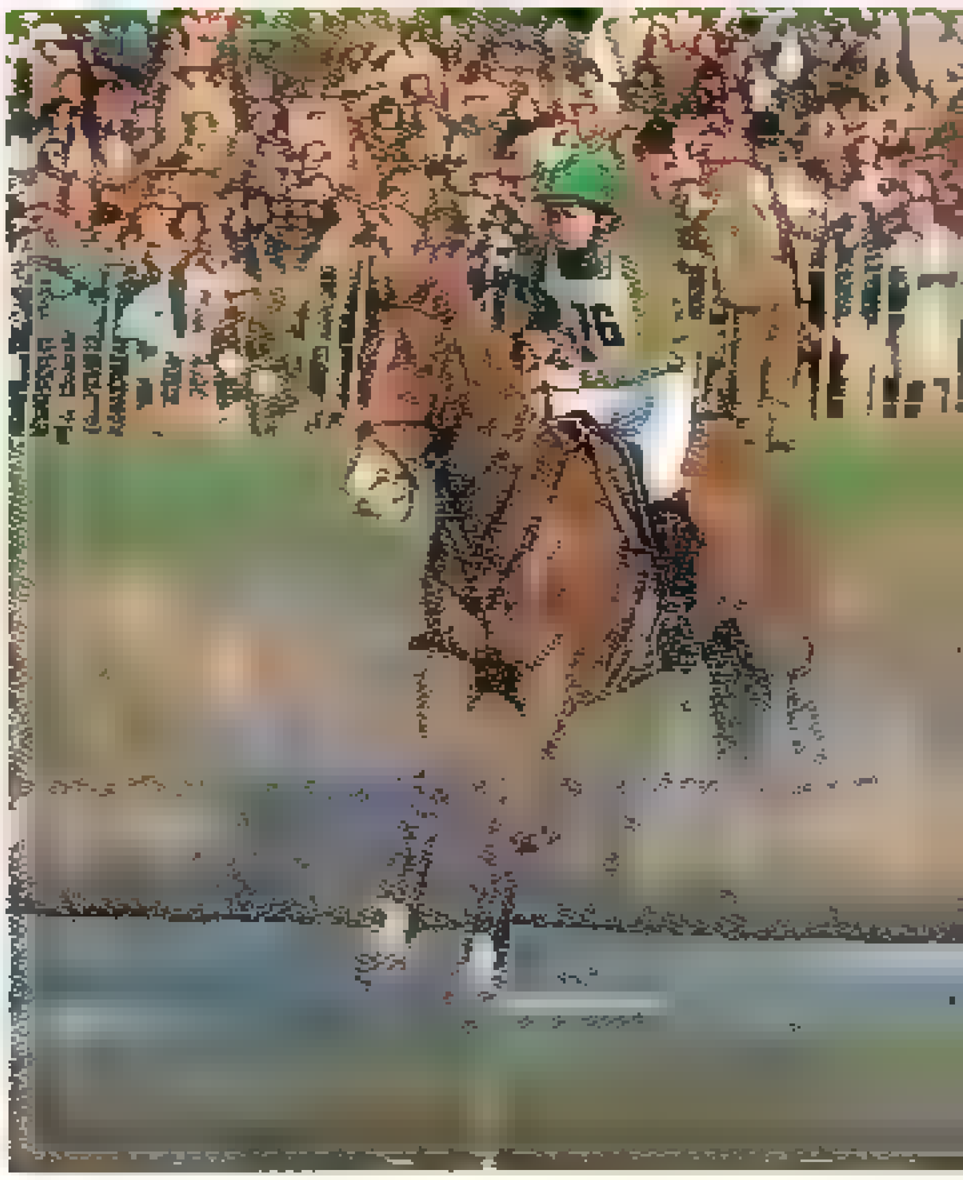
أول مرحلة هي **الترويض** الذي يمتحن طاعة الحصان وبراعة الخيّال. وتنقسم المرحلة الثانية، التي نقاطها أكثر بكثير من نقاط المرحلتين الأخريين مجتمعتين، إلى أربعة أشكال: طرق ومضامير، موانع، طرق ومضامير، اختراق ضاحية يتخلّله حوالى ٣٠ مانعاً من مختلف الأنواع. أما المرحلة الثالثة والأخيرة فهي **قفز حواجز** سهل إلى حد ما ولكنه يمتحن لياقة الحصان بعد الجهود المضنية في المرحلتين السابقتين.

سباق العربات

إن قيادة عربة بأربعة أحصنة هي رياضة معترف بها ولها بطولات دوليّة منذ العام ١٩٧٢. والمباراة الموحّدة هي مثل مسابقة الثلاثة أيام في الفروسية. تتألف المرحلة الأولى من تقديم وترويض، والثانية من سباق ماراثون، وهو اختراق ضاحية مسافته حوالى ٣٠ كيلومتراً، والأخيرة من قفز حواجز، في حلبة طولها ٨٠٠ متر يتخللها عشرون حاجزاً تختبر لياقة الحصان.

البولو

البولو هو لعبة تمارس من على ظهر الحصان بين فريقين من أربعة لاعبين على ملعب كبير يغطيه العشب. يستخدم الفرسان عِصِيّاً تسمى مضارب لضرب كرة بيضاء صغيرة وإدخالها في هدف الخصم. تقسم اللعبة إلى ٨ فترات، كل فترة سبع دقائق. تمارس البولو بشكل أساس في الولايات المتحدة الأميركية والأرجنتين والجزر البريطانية.



***يمين:** اجتياز حاجز في مرحلة سباق اختراق الضاحية في المرحلة الثانية من مباراة الأيام الثلاثة.*

رياضات الشتاء

تمارس رياضات الشتاء إما على **الثلج** وإما على الجليد، وتتضمن بعضاً من أسرع الرياضات وأكثرها خطراً.

أهم ثلاث رياضات ثلجية رئيسية هي **التزلج** و**اللوج** و**البوبسلِدنغ**. ولكن، لا تملك الدول جميعها المنتجعات حيث المناخ وسقوط الثلوج ملائمان. ويحتاج الكثير من الناس، في الغالب، إلى السفر إلى المناطق الجبلية في دول أخرى حيث يمكن الاستمتاع برياضات الشتاء، وبعطلة شتوية في الوقت عينه.

في الماضي، كان الناس ينتظرون الطقس البارد قبل أن يتمكّنوا من التزحلق على السطح المتجمّد للأنهار والمستنقعات. أما حالياً، فجُهِّزت عدة مدن كبيرة وبلدات ضخمة بحلبات مجلّدة كهربائياً، بحيث أصبح بالإمكان ممارسة **التزحلق** على الجليد في أي وقت من السنة.

كما تمتلك عدة دول أيضاً حلبات تزلج صناعية حيث بإمكان الناس تعلّم التزلج أو ممارسته حتى في غياب الثلج.

يسار: *متبارية تشق طريقها داخل الأبواب وخارجها في سباق التعرّج.*
أسفل: *رياضة القفز بالزلاّجات المثيرة*

التزلج

بدأ التزلج يغدو شهيراً كرياضة منذ حوالى مئة سنة. وأطلق للمرة الأولى في اسكندنافيا وجبال **الألب**. وتأسس الاتحاد الدولي للتزلج في العام ١٩٢٤، السنة التي انطلقت فيها **الألعاب الأولمبية** الشتوية.

تصنع الزلاّجات عادة من المعدن أو من البلاستيك مع أطراف معدنية. وتُعلّق أحذية التزلج الضخمة بالزلاّجات برباطات سهلة الفك. ويحمل المتزلّج عصوين، تُسمّيان عَصَوَيْ التزلج، تساعدانه في الانعطاف وفي حفظ التوازن.

تنقسم مباريات التزلج إلى فرعين رئيسيين: الألبي والشمالي. وتكون زلاّجات معظم مباريات التزلج الشمالي أطول من زلاجات التزلج الألبي.

يتضمن التزلج الألبي سباق الانحدار وسباق التعرّج. أما سباق الانحدار فهو الانطلاق نزولاً على حلبة بأسرع طريق. وفي سباق التعرّج، على المتزلّج أن ينطلق متعرجاً ينعطف ويدور بين أعلام مزدوجة تشكل ما يُعرَف بالأبواب، ومركّزة وفق فواصل محدّدة على طول المنحدر. ويتسابق المتبارون منفردين، ويُعتبر فائزاً المتزلج الذي يسجّل أسرع وقت.

بعض سباقات التزلج الألبي ليس من الألعاب الأولمبية. فالتزلج على الدراجة يؤديها المتزلج منفرج الساقين على ما يشبه الدراجة بزلاّجات. ويتضمّن التزلج بالأسلوب الحر تنفيذ قفزات خطرة وغيرها من البهلوانيات.

أما سباق التزلج الشمالي فهو اختراق الضاحية، بما يتخلّلها من صعود ونزول، على مسافات تتخطّى ٥٠ كيلومتراً.

ويبقى القفز بالزلاجات في سباق التزلج الشمالي الرياضة الأكثر إثارة. فالمتزلج يندفع نزولاً على طول منحدر ويقفز في نهايته في الهواء. وتُحسب النقاط وفق أسلوب القفز والمسافة المقطوعة قفزاً. وفي مباريات التنافس يقفز أفضل القافزين حوالى مئة متر وأكثر.

في البياتلون، يكون على المتبارين تنفيذ اختراق الضاحية مسلّحين ببنادق. ويتوقفون، في طريقهم، في أربع نقاط ليرموا على أهداف. ويُحكم على السباق وفق الوقت المسجّل الذي تضاف إليه دقائق مقابل عدم إصابة الهدف.

البوبسلِدنغ واللوج

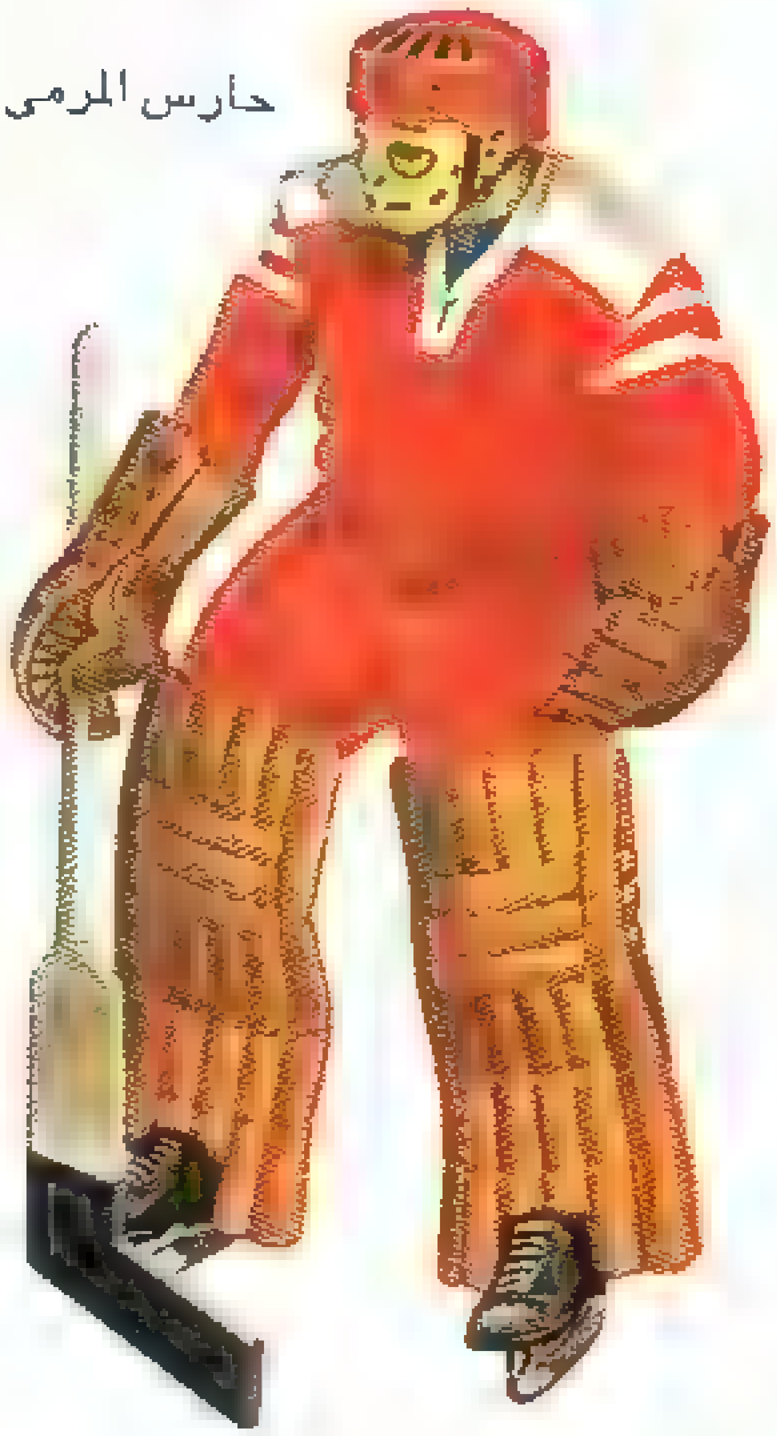
إن السرعة التي تفوق ١٤٠ كيلومتراً في الساعة تجعل من البوبسلدنغ واللوج رياضة مثيرة وأحياناً خطرة. في **الألعاب الأولمبية** الشتوية، تشترك مزلجة (بوب) لشخصين ومزلجة لأربعة أشخاص. ويقوم الرجل الأمامي في البوب، السائق، بتوجيه المزلجة بمقود أو بحبال، فيما الرجل الخلفي يُشغِّل الكوابح. وفي بوب الأربعة يساعد رجلا الوسط في التوجيه بتحريك وزنيهما من جهة إلى أخرى. وتبلغ مسافة سباقات البطولة على الثلج أو الجليد ما لا يقل عن ١٥٠٠ متر تتخلَّلها منعطفات قاسية وحادة.

تشترك مباريات اللوج للرجال والنساء في الألعاب الأولمبية الشتوية. وعلى عكس البوبسلِدنغ، لا يحتوي اللوج على وسائل توجيه وكبح ميكانيكية، فالمتبارون، فرادى كانوا أم أزواجاً، ينحنون إلى الوراء ويلبسون أحذية ذات أطراف فولاذية تستعمل لتوجيه اللوج أو لكبحه.

في اللوج الهيكلي، يتبارى المتسابقون ووجوهم نحو الأرض. والحلبة الوحيدة في العالم، حيث تجري المباريات الرئيسية، هي حلبة كرستا ران في سان موريتز في سويسرا. وتشارك هذه المباريات في الألعاب الأولمبية عندما تُجرى في سان موريتز.

أعلى: *فريق مزلجة (بوب) الأشخاص الأربعة يدفع مزلجته قبل أن يقفز أعضاؤه كل إلى مكانه. المزلجة مصنوعة من الألمنيوم والفولاذ.*

أعلى: *حول الهدف في مباراة الهوكي على الجليد بين الولايات المتحدة وبولونيا. يرتدي حارس المرمى ثياباً واقية إضافية.*



الهوكي على الجليد

الهوكي على الجليد هو أسرع رياضة فريق في العالم، فاللاعبون يتزحلقون بسرعة تقارب الخمسين كيلومتراً في الساعة. وهدف هذه الرياضة هو تسجيل هدف بمرمى الخصم بواسطة ضرب «باك» ـ وهو قرص مسطّح من المطاط ـ بعصاً معقوفة.

يرتدي اللاعبون خوذات وبزّاتٍ محشوّة جداً. يتألف الفريق من ستة لاعبين واثني عشر بديلاً يستطيعون دخول اللعبة في أي لحظة. وعند حصول خطأ، يخرج اللاعب، مرتكب الخطأ من الملعب ويوضع في سجن الجزاء لدقيقتين أو أكثر.

للملعب خط في الوسط، وهو مقسّم إلى ثلاث مناطق. وعلى اللاعب تمرير الباك إلى رفيقه في المنطقة نفسها، أو في حال الدفاع، في نصفه الخاص من الملعب. ويحظّر على اللاعب أن يدخل منطقة الهجوم قبل الباك. وتقسم المباراة إلى ثلاث فترات، من عشرين دقيقة من اللعب الفعلي للفترة الواحدة.

الهوكي على الجليد هو رياضة أولمبية، وأميركا الشمالية هي موطن اللعبة الاحترافية.

التزحلق على الجليد

للتزحلق على الجليد في **الألعاب الأولمبية** الشتوية ثلاثة أشكال: التزحلق السريع، والتزحلق الفني والرقص على الجليد.

في التزحلق السريع للرجال، المباريات هي على ٥٠٠، ١٠٠٠، ١٥٠٠، ٥٠٠٠ و ١٠٠٠٠ متر، وللنساء هي على ٥٠٠، ١٠٠٠، ١٥٠٠، و٣٠٠٠ متر. يتسابق المتزحلقون أزواجاً في ممرّات مختلفة وتُسَجَّل أوقاتهم، ويكسب المتزحلق الأسرع. وفي السباقات الأقصر، يمكن أن تبلغ سرعة المتزحلقين الخمسين كيلومتراً في الساعة.

ينقسم التزحلق الفني إلى ثلاثة أقسام: الصُوَر الحركيّة الإلزامية وفيها تُرسم التصاميم على الجليد؛ البرنامج القصير وهو مجموعة حركات تتضمّن القفزات والدوران؛ التزحلق الحر وفيه يقدّم المتزحلقون برامجهم الخاصة.

تمنح العلامات (وأقصاها ٦،٠) هيئة من تسعة حكام، وهناك ثلاث مجموعات من العلامات للصور الحركيّة الإلزامية التي تُحسَبُ ٣٠٪ من المجموع. وللبرنامج القصير (٢٠٪) وللتزحلق الحر (٥٠٪) مجموعتان من العلامات ـ للاستحقاق التقني والطابع الفني. وهذان القسمان الأخيران يُلعبان على الموسيقى. ويؤدّي التزحلق الفني أيضاً ثنائي مختلط.

في الرقص على الجليد، كما في التزحلق الفني، أقسام إجبارية وحرّة الأسلوب. فعلى الراقصَين أنْ يتزحلقا على أنغام الفالس والتانغو والرومبا وغيرها من الرقصات. وعليهما أيضاً أن يبقيا أكثر قرباً، الواحد من الآخر، مما في التزحلق الفني. ولا يسمح لهما بالحركات العالية.

تزحلق الناس على الجليد منذ مئات السنين. وغدا التزحلق رياضة منذ القرن الرابع عشر. وأنشئ أول نادٍ للتزحلق في أدنبرغ باسكتلندا في العام ١٧٤٢. وفي تلك الأيام، كان المتزحلقون يرتبطون بالجليد الطبيعي، ولهذا كان التزحلق رياضة شتوية في الدرجة الأولى. ومع اختراع التجليد الكهربائي، بات التزحلق رياضة الفصول كلها.

أعلى: *ثنائي ألماني شرقي يؤدي برشاقة رقصة في التزحلق الفني على الجليد.*

حجر الكرلنغ

مزلج

يسار: *المزلج الطويل على شكل شفرة للتزحلق السريع، والقصير للتزحلق الفني.*

أعلى: معطي إشارة البدء يطلق النار من مسدسه فينطلق سريعاً المتزحلق.

الكَرلِنغ

الكُرلنغ هو رياضة جليدية شبيهة **بالكرات**، ويمارسها فريقان من أربعة لاعبين كل فريق، ولكل لاعب حجران ثقيلان. أما هدف هذه اللعبة فهو جعل الحجر ينزلق حتى أقرب ما يمكن من الـ«تي» (الهدف)، أي إلى أكثر من ٣٨ متراً. ويُسجِّل نقطةً الحجرُ الذي يتوقَّف قريباً من الهدف أكثر من حجم الخصم.

يمكن للاعب أن يجعل حجره يدور من خلال تدوير القبضة عندما يُفلته، وهذا ما يجعل الحجر ينعطف وهو يزلق على الحلبة.

يُسمح لأعضاء الفريق بكنس الجليد أمام الحجر لمساعدته على الانزلاق، ما يمكن أن يضيف أكثر من ثلاثة أمتار على المسافة التي يقطعها الحجر.

مُورِست رياضة الكرلنغ منذ أقل من ٤٠٠ سنة في اسكتلندا حيث لا تزال شعبية، بالإضافة إلى **كندا**. وبدأت البطولات الدولية منذ العام ١٩٥٩، وفازت كندا اثنتي عشرة مرة في السنوات الأربع عشرة الأولى.

أعلى: حلبة كرلنغ في سانت موريتز في سويسرا. هذه حلبة خارجية فالكرلنغ تمارس أحياناً في الداخل.

رياضة المتفرجين

تجذب عدة أحداث رياضية حشوداً من المعجبين أو الأنصار. ويشهد الناس الرياضة إما للإثارة أو للاطلاع على الناحية الفنية أو لأنهم يمارسون هم أنفسهم هذه الرياضة. وهناك بعض رياضات المتفرّجين التي يمكن لقليل من الناس المشاركة فيه. فمثلاً، هناك عدة فرسان لركوب خيل السباق (جوكي)، وعدة سائقي سيارات سباق لقيادة سيارات الغران بري.

بعض رياضات المتفرجين، مثل **كرة القدم** و**قفز الحواجز** و**كرة المضرب** موصوف في أقسام أخرى من هذا الكتاب. وربما أعظم عرض في الرياضة هو **الألعاب الأولمبية**، بحيث إن احتفالات الافتتاح والاختتام لهذه الألعاب تحضرها جماهير غفيرة ورياضيون من الدول كافة يسيرون سويّة حاملين أعلامهم الوطنية.

أعلى: الاحتفال الختامي للألعاب الأولمبية مثير وإنما بسيط ويشارك فيه الرياضيون من الدول كافة.

الألعاب الأولمبية

الألعاب الأولمبية هي الحدث الذي يحشد أضخم عدد من المتفرّجين على الإطلاق. ففيها يشارك رياضيون هواة من أكثر من مئة دولة، وتتسمّر مئات ملايين المتفرجين في العالم بأسره أمام شاشات **التلفزيون** يتابعونها.

يعود تاريخ الألعاب الأولمبية الحديثة إلى العام ١٨٩٦ حين نقل البارون الفرنسي بيار دي كوبرتان الفكرة عن الألعاب الأولمبية التي كان يجريها **اليونانيون القدماء**، وتوقفت في العام ٣٩٣ بعد الميلاد على يد الأمبراطور الروماني.

في هذه الألعاب، يجب على اللاعبين الرياضيين المتبارين أن يتعهّدوا احترام القوانين وتطبيقها، والتباري بروح رياضية حقّة. ويقوم أحد الرياضيين المشتركين بقسم اليمين باسم جميع المشاركين المتبارين. وحالياً، المباريات هي من العنف بحيث يصعب جداً على المتنافسين الارتقاء إلى هذه المثل.

وفي اليونان القديمة، كان الفائزون يُكلّلون بتيجان من ورق الزيتون. أما اليوم، فتعلق في أعناقهم الميداليات الذهبية، ويمنح الفائزون بالمرتبتين الثانية والثالثة ميداليات فضيّة وبرونزية. ويعتبر الفوز بميدالية في الألعاب الأولمبية الشرف الأعظم لرياضة الهواة.

تجري الألعاب الأولمبية كل أربع سنوات، في دولة مختلفة تفخر باستقبالها على أراضيها. وتكلّف إقامة هذه الألعاب اليوم الدولة المضيفة الكثير من المال. ويتضمن برنامج الألعاب الصيفية حوالى عشرين رياضة يشترك فيها حوالى ستة آلاف رياضي. وأهم رياضة أولمبية هي **ألعاب المضمار وألعاب الميدان** التي تضم أكثر من ٣٥ سباقاً.

يمكن للدولة المضيفة أن تدخل رياضة جديدة. **فالجودو** أدخل للمرة الأولى عندما أقيمت الألعاب الأولمبية في طوكيو في **اليابان**.

أقيمت الألعاب الأولمبية الشتوية للمرة الأولى في العام ١٩٢٤، في العام ذاته الذي أجريت فيه الألعاب الصيفية، ولكن في دولة أخرى بالتأكيد. أما حالياً فتفصل بين الألعاب الصيفية والشتوية سنتان.

أعلى: *فرق تمشي في حلبة في احتفال افتتاح الألعاب الأولمبية في ميونيخ في العام ١٩٧٢.*
أسفل: *الشعلة الأولمبية.*

سباق الخيل

هناك نوعان أساسيان من سباق الخيل: السباق العادي الذي يجري في أشهر الربيع والصيف، وسباق الموانع الذي يتضمن السباق عبر الحقول والحواجز.

تبدأ الخيول عادة بالسباق العادي في عمر السنتين، وتدخل في السباقات الهامة، المعروفة بالكلاسيكية، في عمر الثلاث سنوات. أشهر السباقات الكلاسيكية هو سباق «دربي» Derby، وللمُهرة (أنثى الحصان الصغيرة) سباق «أوك» Oak. ويجري هذان السباقان في إبسوم، في جنوب بريطانيا، في ميدان طوله ٢,٤ كلم. أما أضخم سباق في **الولايات المتحدة الأميركية** فهو «كنتاكي دربي». وأهم سباق دولي للأحصنة من الأعمار كافة هو سباق جائزة قوس النصر في **فرنسا**.

كقاعدة، تكون الأحصنة المشاركة في سباقات الموانع أكبر عمراً بحيث يراوح عمرها بين ٤ سنوات و١٣ سنة. والفرق بين السباق عبر الحقول وسباق الحواجز هو في الموانع فالحواجز تكون منخفضة ويمكن أن تقع، أما سياجات السباق عبر الحقول فهي أكثر إثارة ويمكن أن توقع الحصان وفارسه إن لم تنجح القفزة. أشهر سباق عبر الحقول هو السباق الوطني الكبير الذي يجري منذ العام ١٨٣٩ في إينتري بالقرب من ليفربول في انكلترا.

إن سباق الخيل هو صناعة أكثر منه رياضة. فالملايين من المشاهدين يتابعونه على التلفزيون كما في ميدان السباق. ويجب على الناس أن يراهنوا بالمال على النتائج. العديد من السباقات هو سباقات عدل تحمل فيها أفضل الأحصنة وزناً أكبر، الأمر الذي يمنح الكثير من الأحصنة الحظ في الكسب ويجعل النتيجة أقل توقعاً. أما الأموال التي تجنى من أشهر السباقات فعالية جداً. فبعض مزارع الخيل يدفع المبالغ الطائلة ثمناً للأحصنة الفضلى التي تكون مهورها بالمقابل، ذات قيمة كبيرة.

إن أحصنة السباق كلها أصيلة. وهناك نوع آخر من الأحصنة، المستولدة قياسياً، التي تشترك في سباق جر العربات. فهي تجر السائق حول حلبة على عربة خفيفة ذات عجلتين وتسمى «سالكي».

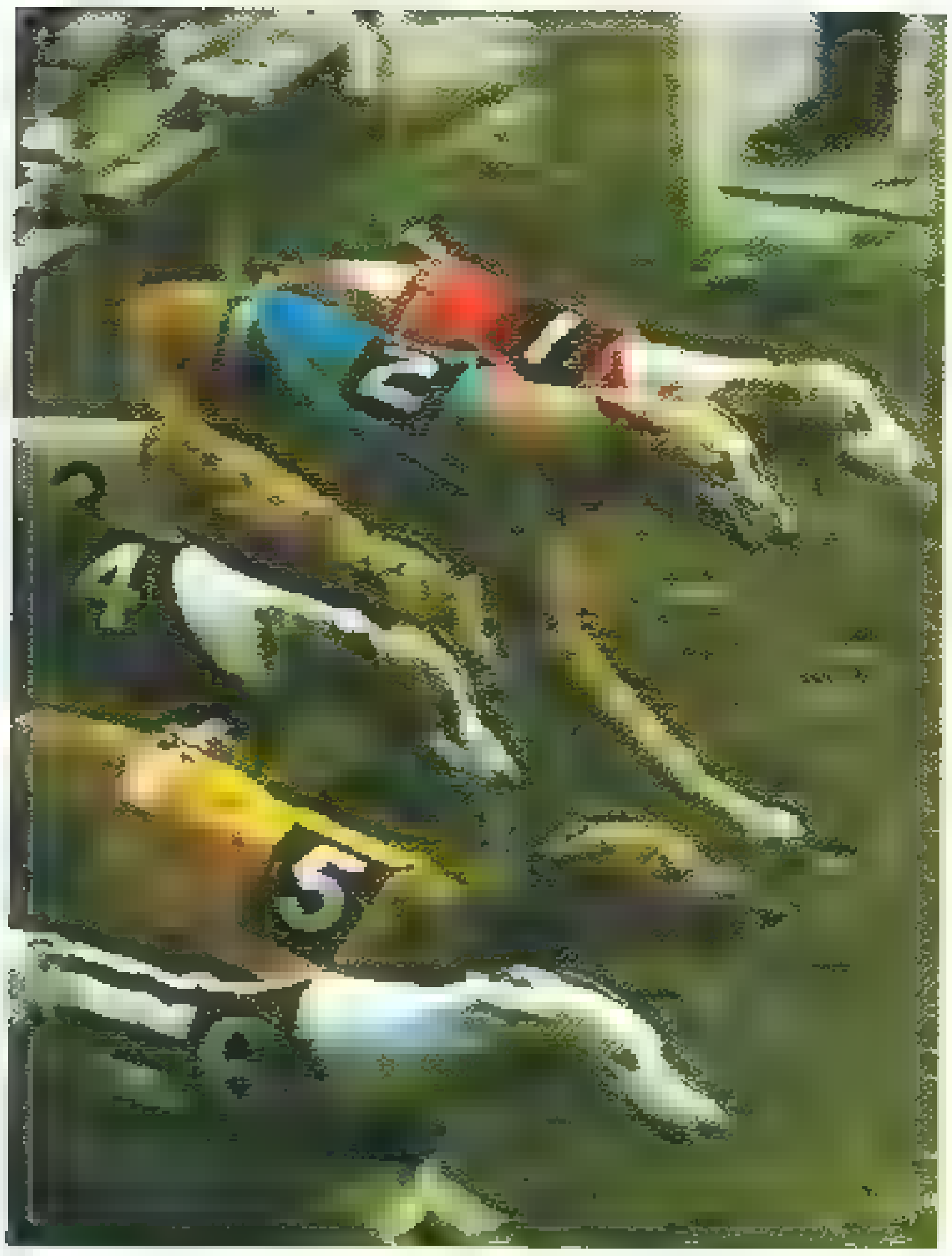
أعلى: *سباق عادي*
أسفل: *يرتدي الجوكي الوان سباق مالك الحصان، ويعتمر أيضاً خوذة من القماش الخشن*

أعلى: *سباق قفز الحواجز هو رياضة شتوية في بريطانيا. وهو أكثر خطراً بالنسبة إلى الجوكي من سباق عادي.*

سباق الكلاب السلوقيّة

سباق الكلاب السلوقيّة هو رياضة رهان شهيرة في بريطانيا والولايات المتحدة. وتراوح مسافته بين ٢١٠ أمتار و١١٠٠ متر، ويجري عادة في حلبة بيضوية تكون في بعض الأحيان ذات حواجز. يتبع الكلاب أرنباً برية كهربائية تركض على سكة. وعندما تُطلقُ تُشغل مفتاحاً يُفلت الكلاب. وبإمكان أسرع الكلاب أن تقطع حوالى ٦٠ كيلومتراً في الساعة إلاَّ أنها لا تستطيع أبداً القبض على الأرنب لأنها تتحرك بمنأى عن الأنظار بعيداً عن الحلبة.

منذ مئات السنين استعملت الكلاب السلوقية للصيد. وهي تتبع بالنظر وليس بالشم، لذا الارانب الزائفة ضرورية لجعل الكلاب تركض. ولقد اخترعت الارانب الآلية في العام ١٩١٩ على يد الأميركي أُوِين باتريك سميث.



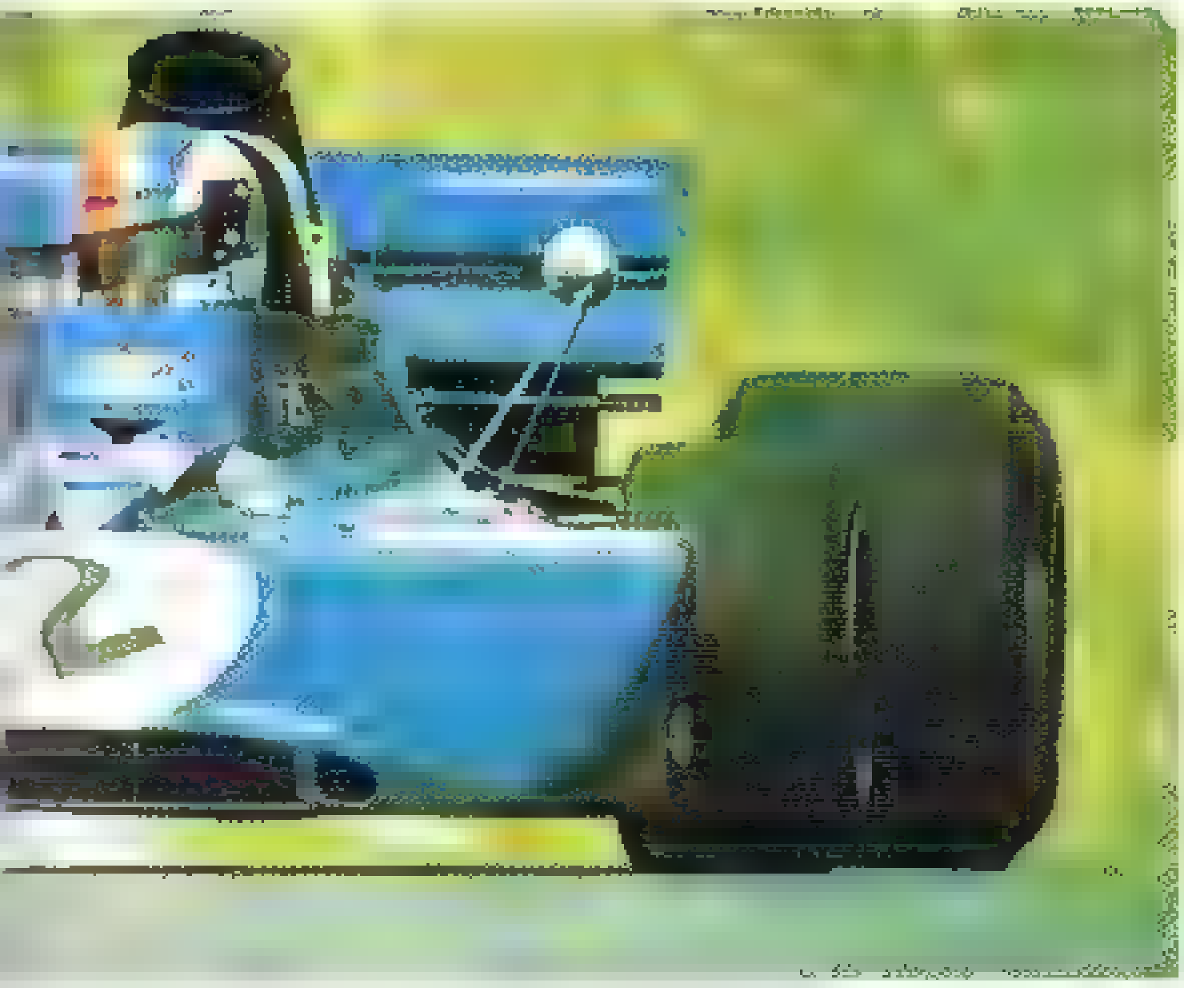
يسار: *انطلاق سباق الكلاب السلوقيّة. تفتح الابواب القلاّبة آلياً عند مرور الأرنب الكهربائية.*

سباق السيارات

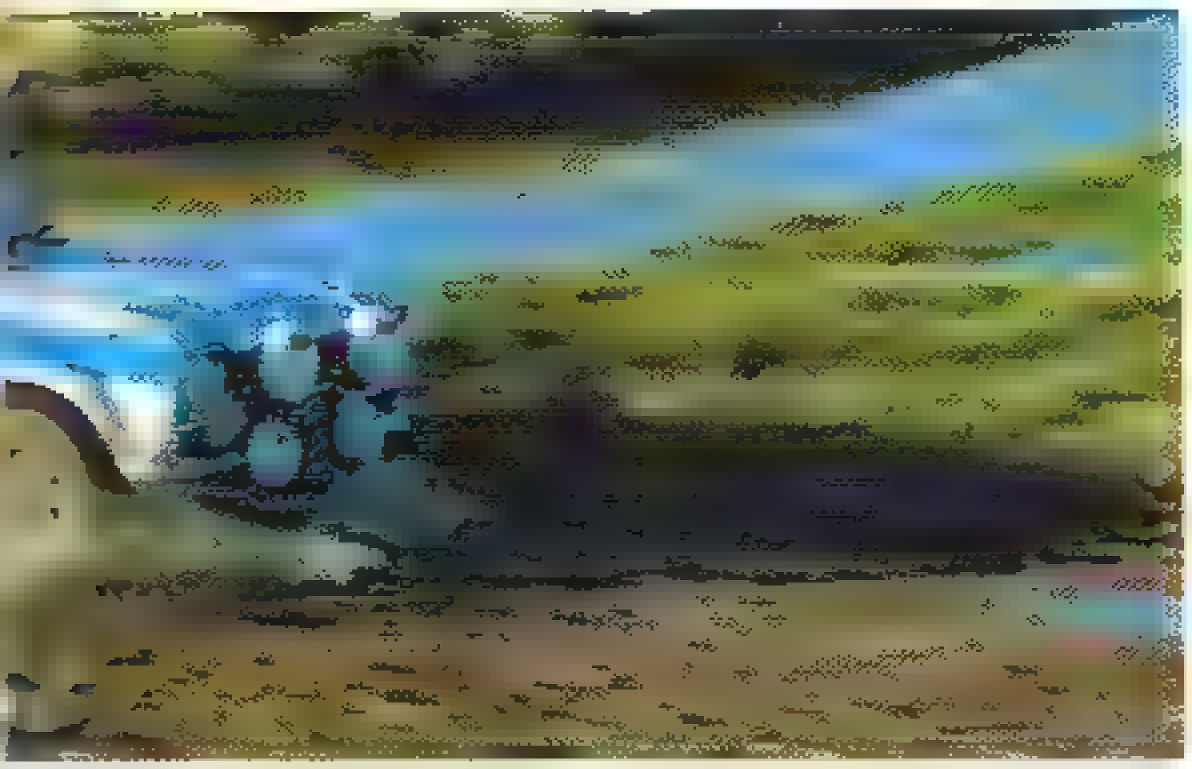
يتخذ سباق السيارات أشكالاً عدة مختلفة. وأنواع السيارات كلها تدخل في سباق، من فئة فورمولا واحد الأضخم إلى الكارتات الصغيرة.

إن سباق السيارات الأكثر مكافأة هو بطولة العالم للسائقين، لسائقي الفورمولا واحد. ويُقرّر الفائز كل سنة بناءً على نتائج ١٥ أو ١٦ سباقاً تعرف باسم «غران بري» Grand Prix. ويجري معظم هذه السباقات على حلبات أوروبية، ويجري سباقان في الولايات المتحدة وواحد في كل من اليابان وأميركا الجنوبية وكندا. ويكسب السائق تسع نقاط إذا حلّ في المركز الأول، وست في المركز الثاني وأربع في المركز الثالث، وحتى نقطة في المركز السادس.

أهم سباق للمسافات الطويلة للسيارات الرياضية هو سباق «لومانز» Le Mans ومدته ٢٤ ساعة ويجري في فرنسا. وفيه يتناوب سائقان أو ثلاثة على قيادة كل سيارة من دون توقف، إلاّ للتزود وقوداً والخدمة. وتستقر السرعة المتوسطة على أكثر من ٢٠٠ كيلومتر في الساعة لأكثر من ٥٠٠٠ كيلومتر على الطريق أو على حلبة طولها حوالى ١٣,٥ كلم.



أعلى: *سباق فورمولا واحد ـ توفّر الإطارات السميكة والعريضة سيطرة رائعة*



أسفل: *سباق السيارات حوّله رعاته إلى لوحات إعلانية متحرّكة*

أسفل: *سباقات الرالي تختبر السيارات على أسوأ الطرقات في الظروف كافة*

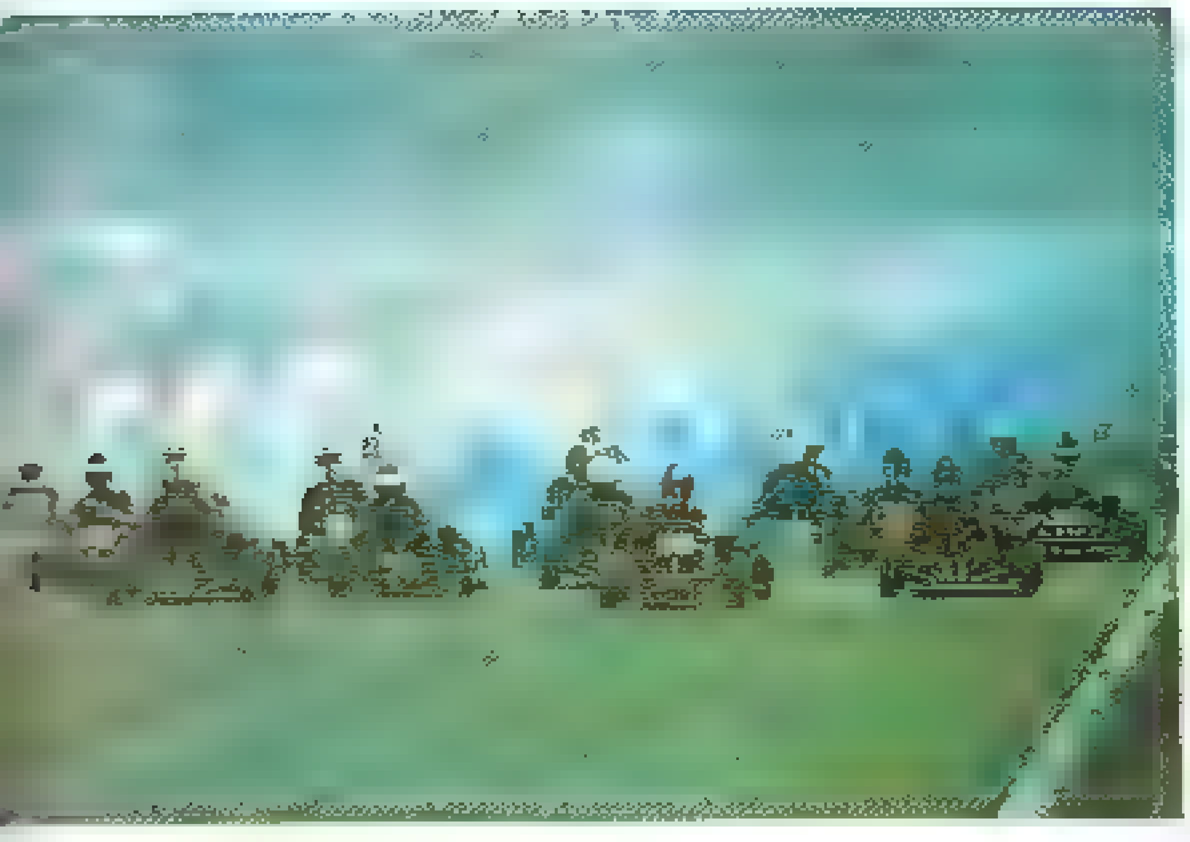
باستثناء سباق فورمولا واحد، هناك فئات أخرى من سباق السيارات للسيارات المفردة المقعد بما فيها فورمولا ٢، ٣، و٤. وغالباً ما يبدأ سائقو فورمولا واحد مهنتهم في إحدى هذه الفئات. وفي الولايات المتحدة غالباً ما يتسابق السائقون على حلبات بيضوية منحدرة الجانب. رالي القيادة هو رياضة مختلفة تماماً. فالسيارات فيه معدّلة خصيصاً عن السيارات التي يمكن أن تراها على **الطرقات** العادية. والرالي ليس سباقاً أكثر منه اختباراً للكفاية في الانتقال من مكان إلى آخر وفق طريق محدّدة وضمن وقت محدد. والمتنافسون يتوزّعون أزواجاً على السيارات، واحد يقود والآخر يرشده على الطريق وفق خريطة أمامه. ومن بين الراليات الأكثر شهرة رالي مونت كارلو، وسفاري شرقي أفريقيا، ورالي RAC في بريطانيا.

سباق سرعة الانطلاق، وهو امتحان للتسارع، وفيه تُسجَّل أوقات سيارات خاصة على مسافة حوالى ٤٠٠ متر من نقطة الانطلاق. أما سباق السيارات المعدّلة hot road فهو سباق مخصَّص للسيارات المعدّل محركها لتصبح ذات سرعة أكبر. ورالي السيارات العتيقة هو للسيارات المصنوعة قبل العام ١٩٣٠.

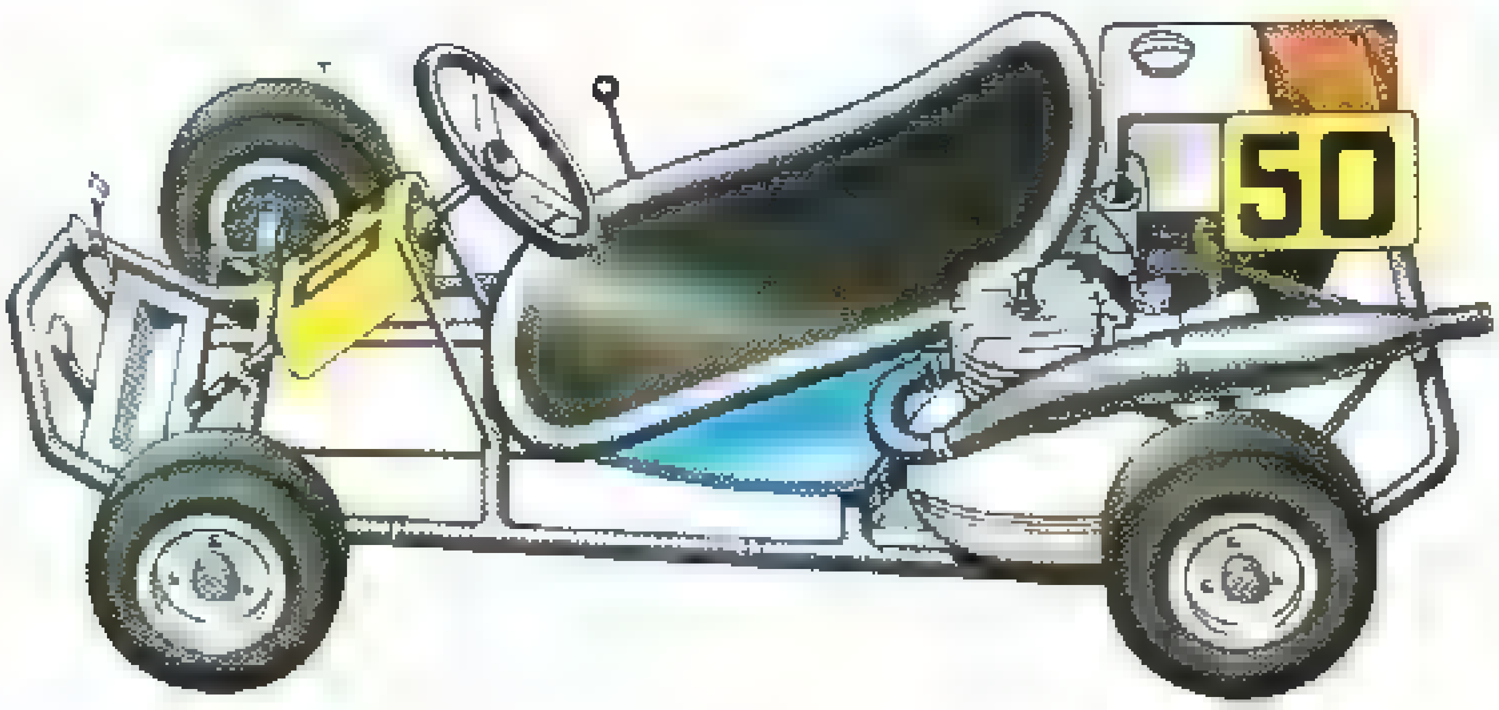
أسفل: *انطلاق سباق غران بري موناكو وهو سباق سيارات الفورمولا واحد.*

كارتنغ

كارتنغ هو شكل من سباق السيارات أجري للمرة الأولى في كاليفورنيا في العام ١٩٥٦. وتكون السيارات المستعملة فيه أصغر سيارات ممكنة بأربعة دواليب. وكل ما يستلزم صنعها هو محرك بوقتين وهيكل أساس مصنوع من أنابيب فولاذية. وهكذا تكون الكارت Kart يسيرة الاقتناء والقيادة وسهلة الصيانة أيضاً. وعلى الرغم من حجمها الصغير، يمكن أن تبلغ سرعة الكارت أكثر من ٢٠٠ كيلومتر في الساعة. ويتنافس السائقون من عمر ١٢ سنة وما فوق. وتقام سباقات دولية تتضمّن بطولات دولية.



أعلى: *يجلس سائق الكارت قريباً جداً من الأرض ويحس كثيراً بالسرعة.*



كارت

سباق الدرّاجات النارية

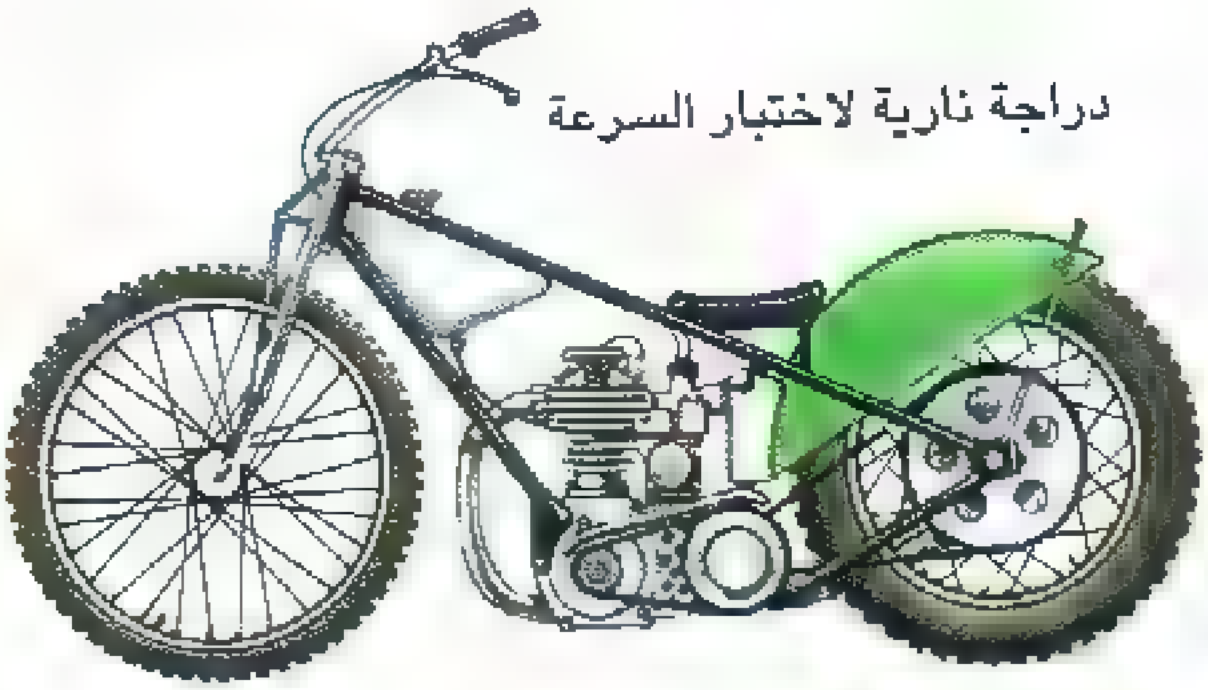
هناك عدة أنواع مختلفة من سباق الدراجات النارية، وتضم السباق على الطرق، وسباق الأوْعَر، والسباق التجريبي، وسباق السرعة وسباق العربة الجانبية. وأشهر سباق على الطرق هو سباق جزيرة مان في انكلترا (الميدالية السياحية)، وأجري للمرة الأولى في العام ١٩٠٧، وكانت الحكومة البريطانية قد رفضت إقفال جزء من الطريق لإجراء السباق إلاّ أن حكومة جزيرة مان وافقت.

هناك عدد من سباقات «الغران بري» ـ الجائزة الكبرى ـ لبطولة العالم في مختلف الفئات، والأهم بينها هو سباق دراجات الـ ٥٠٠ سم٣. كما هناك فئة خاصة لسباق العربة الجانبية. وتشتهر في الولايات المتحدة سباقات الدراجات القوية والضخمة على الحلبة الموحلة.

ومنذ **الحرب العالمية الثانية** غدا السباق على الطرق تنافساً بين المصنّعين المتنافسين في مجال إنتاج أفضل الآلات وأسرعها. وعرفت الشركات الإيطالية واليابانية النجاح الأكبر. وسُجِّلت سرعات فاقت ٢٠٠ كيلومتر في الساعة.

سباق الأوعُر هو سباق على حلبات سباق اختراق الضاحية. والسباق التجريبي هو لاختبار البراعة والاحتمال، ويجري في الأراضي الأكثر وعورة ويعاقب السائق الذي يضع قدمه أرضاً أو يتوقف.

أعلى: *سائقا دراجتين ناريتين ينعطفان بسرعة.*



سباق السرعة

يجري سباق السرعة على حلباتٍ بيضوية يبلغ طولها عادة ٣٠٠ ـ ٤٠٠ متر. ويتسابق أربعة سائقين في أربع دورات على درّاجات نارية من دون كوابح سعة محركها ٥٠٠ سم٣. ويلبس هؤلاء في القدم اليسرى حذاء ذات نعل من الفولاذ يحتك بالحلبة عندما ينعطفون. كما يمكن أن يجري سباق السرعة أيضاً على العشب والجليد والحلبات الموحِلة. بدأ سباق السرعة في **أستراليا** في العام ١٩٢٣، وأقيمتِ البطولات العالمية منذ العام ١٩٣٦. وتجري المسابقة النهائية بين ١٦ راكب دراجة في عشرين سباق. وكل راكب يُجري خمسة سباقات ويقابل الباقين مرّة. وتقام أيضاً بطولة كأس العالم للفرق.

يمين: *خط الانطلاق على حلبة سباق السرعة. سطح هذه الحلبة ترابي.*

الرياضات المائية

إن الرياضات المائية، مثل معظم الرياضات الشتوية، يُستمتع بها، غالباً، في العطلات. ويمكن أن يكون بعضها تنافسياً للغاية ويتطلب جهداً شاقاً. ولكن يمكن الاستمتاع بها أيضاً على مستوى أسهل. فمثلاً، **السباحة**، التي تتطلّب جهداً عظيماً من منافس أولمبي، يمكن أن تكون تمريناً لطيفاً للناس في أي عمرٍ.

تنقسم الرياضات المائية إلى فئتين، هناك التي تجري في الماء أو تحته مثل السباحة والغطس. ويحتلُّ ركوب الزوارق في مختلف أشكاله مكاناً على سطح الماء، كما التزلج على الماء.

وللتفوّق في هذه الرياضات، يجب أن يعرف المتنافسون الماء وسلوكها. والكثير من الناس يجد أن الرياضات المائية ليست ممتعة فحسب بل هي عون للحفاظ على اللياقة للرياضات الأخرى.

يسار: *زوارق آلية في سباق اختراق القناة تحت جسر تاور على نهر التايمز في لندن*

أعلى: *انطلاق سباق اليخوت. تدعى الأشرعة ذات الألوان المشرقة الأشرعة المثلثة الضخمة.*

يسار: *يمارس التعرّج في التزلج على الماء بمزلجة واحدة، ويميل المتسابقون بزوايا رائعة.*

سباق الزوارق الآلية

هناك نوعان رئيسيان من سباق الزوارق الآلية: سباق الدورة على البحيرات والسباق البعيد عن الشاطىء في البحر. للسباق الأول جمهور كبير لأن باستطاعة المشاهدين رؤية الكثير من السباق. وللزوارق المستعملة في الانزلاق ـ نوع من سباق الدورة ـ هيكل مصمّم خصيصاً، ويسمح للزوارق بزيادة سرعتها وجعل المياه تُزبدُ. أما سباق المحيطات فهي أكثر طولاً وخطورة. ويتطلب الحفاظ على زورق آلي مستقر السرعة في المياه الهائجة براعة كبيرة.

لقد سُجِّلت في السباقات البعيدة عن الشاطىء سرعات فاقت ١٦٠ كيلومتراً في الساعة، و٢٠٠ كيلومتر في الساعة في سباقات الدورة. أما الرقم العالمي للسرعة التي تجاوزت ٥٠٠ كيلومتر في الساعة فقد سجّله الأسترالي كن وربي على متن زورق زلّاق.

التزلج على الماء

يتزلّج الناس على الماء بالتأرجح على زلّاجتين خاصتين (وأحياناً واحدة) يجرّهم زورق. وهذا الأمر يبدو سهلاً، إلاّ أنه بالنسبة إلى المبتدىء من الأفضل أخذ تعليمات على الأرض أولاً.

بطولات التزلج على الماء ثلاثة أنواع: التعرّج، القفز، والصور الحركية. في التعرّج، على المتزلجين شق طريقهم بين سلسلة من **الطافيات**. وفي القفز، يجرون بسرعة فوق منحدر مزلق، ما يجعلهم ينقذفون في الهواء. وسجّل الرجال مسافة ٦٠ متراً، والنساء مسافة ٤٥ متراً. وتتضمن الصور الحركية الدوران وغيره من الأعمال البارعة المصمّمة لإظهار براعة المتزلج. ينفّذ المتباري سباقين مدة كل واحد عشرون ثانية، وتُسَجَّلُ نقاط على نوعية الأداء.

تشتمل أنواع أخرى من الأداء التزلج بقدمين حافيتين وسباق التزلج. والرقم القياسي العالمي للسرعة هو أكثر من ٢٣٠ كيلومتراً في الساعة.

لقد «سار الناس على لوحات» منذ مئات السنين. ولكن كرياضة، يرقى تاريخ التزلج على الماء إلى العشرينات من القرن العشرين في الولايات المتحدة الأميركية.

التجذيف

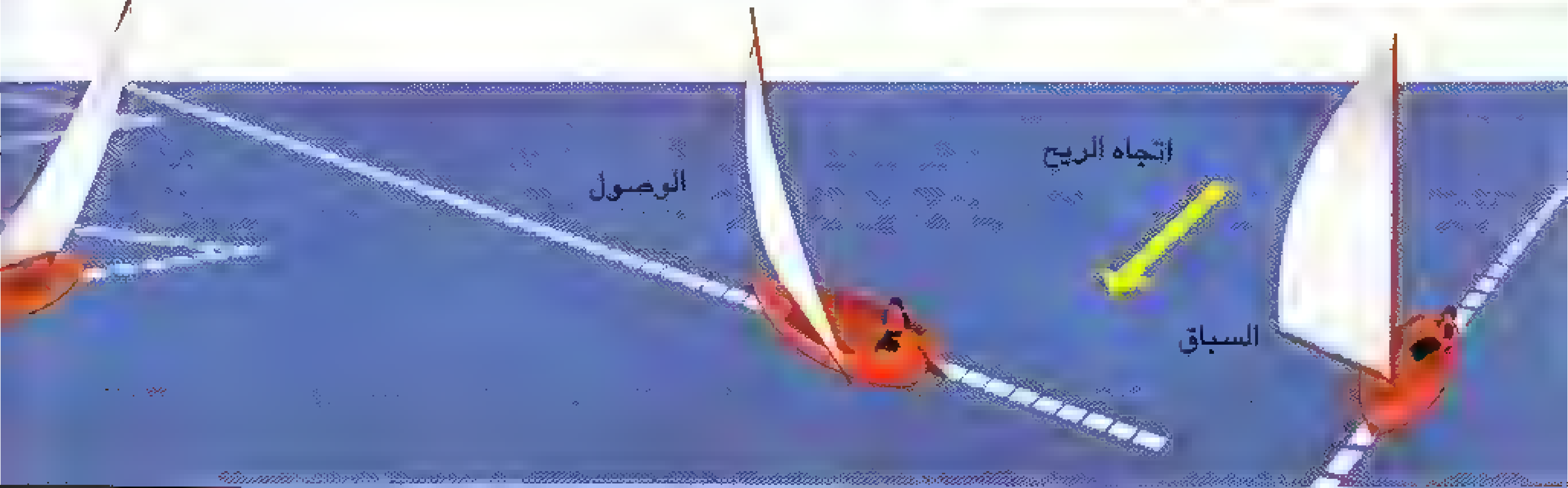
التجذيف هو رياضة ذات تاريخ طويل. وهناك أرقام قياسية لسباقات التجذيف من اليونان القديمة من آلاف السنين. حصلت سباقات الزوارق، أو سباق اللقاءات، في انكلترا منذ العام ١٧٧٥.

يتنافس في مباريات التجذيف الدولية، التي تتضمّنها **الألعاب الأولمبية**، ثمانية أو أربعة أو اثنين. والتجذيف، بمعناه الحرفي، يعني دفع المركب بمجذاف واحد لكل شخص. وفي التجذيف الخلفي، لكل شخص مجذافان، وتجري المباراة إما إفرادياً وإما ثنائياً وإما رباعياً. وفي بعض سباقات التجذيف يكون ربّان المركب من أعضاء الفريق، ويقوم بتوجيه المركب. ويسمّى المجذف القائم بالقرب من مؤخرة المركب كبير المجذّفين ويقوم بتحديد سرعة الضرب (دفع المجاذيف).

إن سباق زوارق هنلي الملكي في انكلترا هو إحدى مناسبات التجذيف السنوية الأساسية. كما أن «كأس المباراة الكبرى» و«دياموند سكولز» هما المباراتان الرئيسيتان في هنلي. وباستثناء سباقات الزوارق هناك سباقات رأس النهر التي فيها تنطلق الزوارق بفواصل زمنية والرابح فيها هو الفريق الذي يحقّق الوقت الأفضل.

أول سباق زوارق في جامعتي أوكسفورد وكمبردج جرى في العام ١٨٢٩. وهو يجري كل سنة على مسافة سبعة كيلومترات تقريباً على طول نهر التايمز في **لندن**.

يسار: *تتبارى جامعتا كمبردج وأوكسفورد في سباق الزوارق على نهر التايمز في لندن. يتابع الرسميون والمتفرجون السباق في يخوت.*



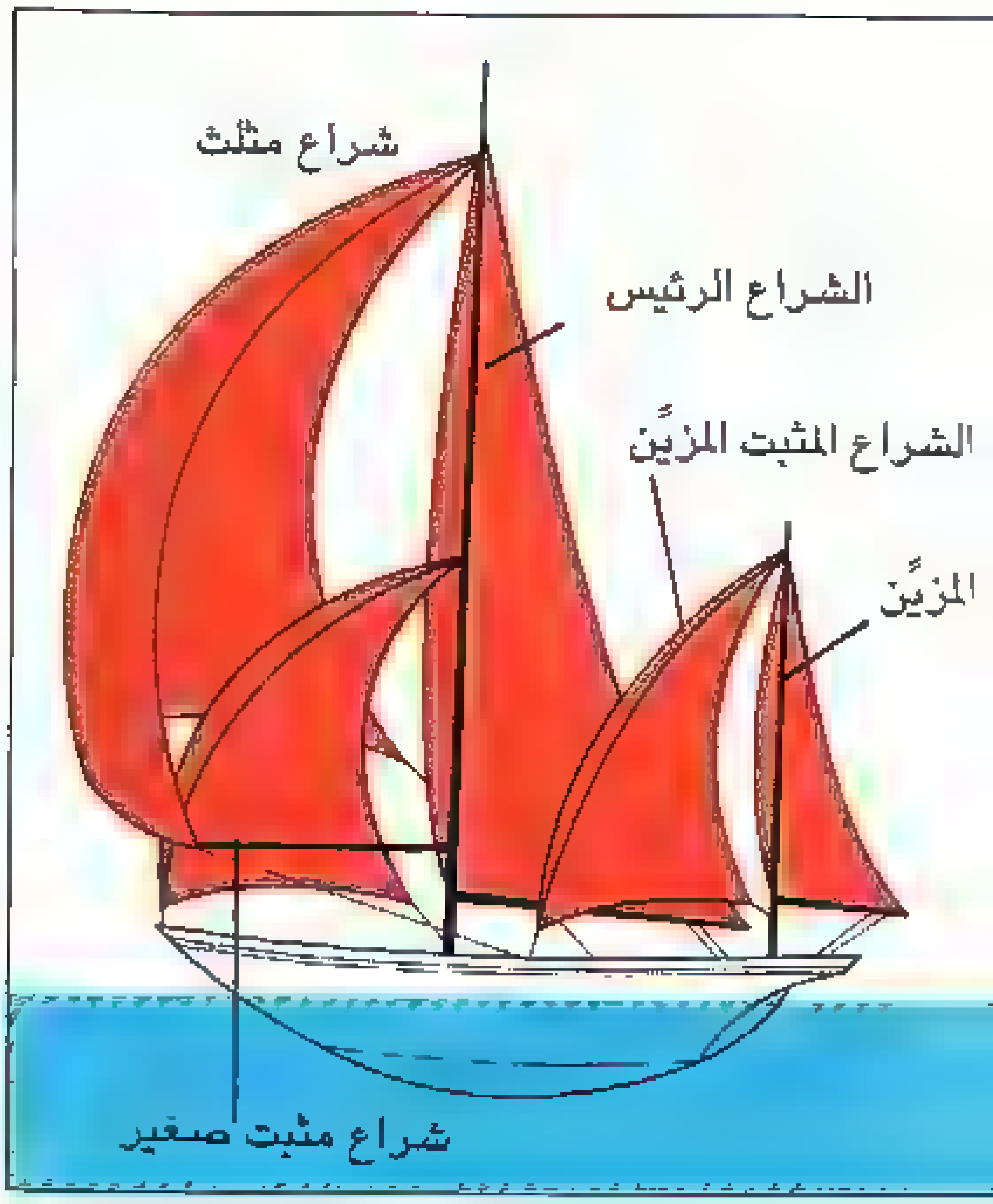
سباق اليخوت

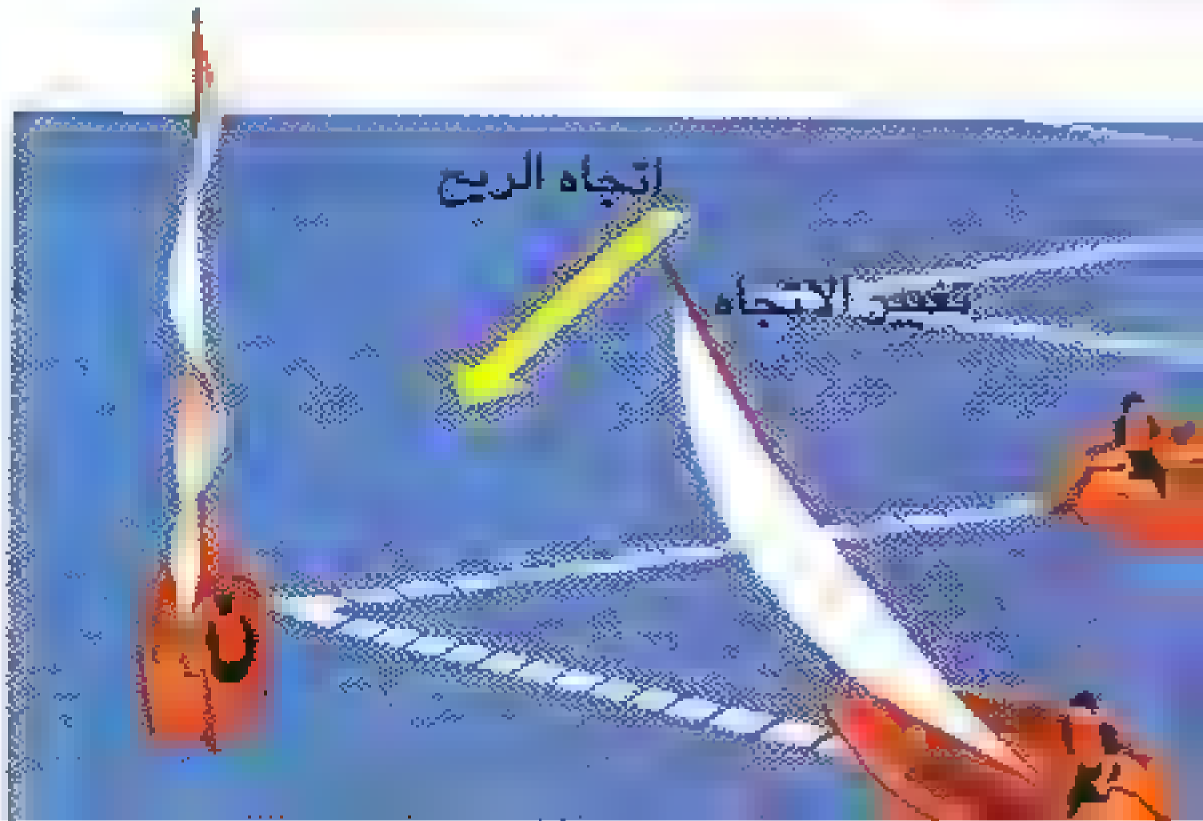
إن سباق اليخوت هو تسلية ورياضة تنافسية في الوقت نفسه. وهناك عدة نماذج من زوارق الإبحار. فهي تتدرّج من زوارق التجذيف الصغيرة التي تسع لراكب واحد ويبلغ طولها ثلاثة أمتار وما دون إلى زوارق السباق الضخمة الخاصة بالمحيطات والتي يتألف طاقمها من اثني عشر شخصاً وما فوق. وهناك أيضاً اليخوت ذات الهيكلين، المسماة القَطَمَران، وذات الهياكل الثلاثة المسماة «تريمران».

أطول سباق يخوت هو سباق هويتبرد حول العالم Whitbread Round the World الذي يجري كل أربع سنوات. وفي **الألعاب الأولمبية** تتبارى سبع فئات من اليخوت. في بعض سباقات اليخوت يشترك أكثر من ألف متنافس، ولكن أشهرها جميعاً هو «كأس أميركا» الذي يشترك فيه زورقان فقط. ولقد سمّي هكذا نسبة إلى سكونر (مركب شراعي ذو صاريين أو أكثر) Schooner حمل اسم أميركا وتغلّب على أفضل اليخوت الإنكليزية في العام ١٨٥١. وكان مالكو اليخوت يتسابقون كل ثلاث سنوات تقريباً، وأحرزت يخوت الولايات المتحدة البطولة خلال ١٣٢ سنة حتى انتزعت أستراليا اللقب في العام ١٩٨٣.

زوارق الإبحار مصمّمة بحيث تستطيع السفر في أي اتجاه باستثناء اقتحام **الريح** مباشرة. فإذا أردت الإبحار في اتجاه الريح عليك اتباع المسلك المتعرّج. وهذا ما يسمّى الحركة المتعرّجة. وعندما يبحر زورق والريح خلفه يكون السباق، وعندما تكون جانبية يكون الوصول. ويعرف الإبحار داخل الريح بالهزيمة.

إن زوارق الإبحار الصغيرة غدت شهيرة أكثر فأكثر. ولا يحتاج الإبحار على متن زورق صغير إلى كلفة كبيرة ولكن يمكن أن يكون خطراً لغير المدرّبين وتنقصهم الخبرة، ومن المفروض معرفة حركات **المد والجزر** والتيارات واتباع قواعد السلامة.





أقصى أعلى: *أسماء مختلف أنواع الأشرعة.*

أعلى: *زورق إبحار بمجموعة أشرعة مثلثة ضخمة.*

يمين: *يظهر الرسم البياني ثلاث نقاط من الإبحار: (أقصى يمين) الريح من الخلف، (وسط) مع الريح مقابلة لمنتصف جانب الزورق و(يسار) في الريح.*

سباق الكنو

هناك نوعان رئيسيان من سباق الخفّاف ـ الكنو: الكاياك والكندي. في الكاياك، الذي أرساه الإنويت، يجلس المتسابق ويستخدم مجذافاً ذات شفرة عند كل طرف. وفي الكندي، الذي اخترعه الهنود الأميركيون، يجثو المتسابق على ركبتيه ويستعمل مجذافاً بشفرة واحدة.

مسافة السباق الأولمبي أكثر من ٥٠٠ و١٠٠٠ متر. ويتنافس الرجال في كاياك مفرد (ك ـ ١) وثنائي (ك ـ ٢) ورباعي (ك ـ ٤) وفي كندي مفرد وكندي ثنائي، أما النساء فيتنافسن في سباقات كاياك مسافتها أكثر من ٥٠٠ متر.

وثمة شكل آخر من هذه الرياضة، وقد أدخل في الألعاب الأولمبية في العام ١٩٧٢، هو سباق الكنو ـ الخفّاف ـ المتعرّج، المسمّى أحياناً السباق المائي البري أو الأبيض. وفيه يتوجّب على المتسابقين التغلّب على الصخور والمنحدرات وشق طريقهم داخل حوالى ٣٠ باباً وخارجها، وأحياناً في السير الخلفي. وهناك أيضاً سباقات الكنو الطويلة المدى في الأنهر أو في البحر.

أعلى: *رياضة سباق المياه القصيّة المثيرة والجريئة ـ اجتياز باب في التعرّج*

السرفنغ ـ ركوب الأمواج

كان السرفنغ يمارس في جزر المحيط الهادىء منذ قرون، إلاّ أنه غدا رياضة أساسية في الستينات من القرن العشرين، عندما نزلت إلى الأسواق الألواح الخفيفة الوزن. إن ركوب «لوح المتدفقة» شهير في الولايات المتحدة وأستراليا حيث تنتشر أفضل شواطىء السرفنغ.

إن ركوب الأمواج هو الإحساس بإثارة السرفنغ، ويمكن للمبتدئين الاستمتاع «بالسرفنغ غير الجدي» مع أمواج ارتفاعها متر تقريباً. أما ركوب الأمواج الضخمة فيستدعي مهارة كبيرة وشجاعة

تقام بطولة السرفنغ العالمية منذ العام ١٩٦٤. ويحكم الحكام على الأسلوب والمهلة وتسجّل النقاط على مختلف الحركات وعلى صعوبة الأمواج المختارة.

تضم الأشكال الأخرى للسرفنغ استعمال الزلاجتين، والحصيرة المطاطية، والزوارق اللوحيّة. وتشتهر في بعض الشواطىء الاسترالية بشكل خاص البادي ـ سرفنغ (سرفنغ الجسد) حيث لا يستعمل المتسابق أي شيء ليركب الأمواج.

الغطس

الغطس هو رياضة تجري تحت الماء. وفي الأصل يستطيع الإنسان أن يبقى تحت الماء بحبسه نَفَسه وحسب. وحالياً، تستعمل عدة **التنفس**، وأبسط أنواعها هو الشنوركل - أنبوب قصير يَتَنَفَّس من خلاله الإنسان عندما يكون تحت سطح الماء مباشرة.

يستطيع الغطاسون البقاء طويلاً تحت الماء ويتنفسون بمساعدة أسطوانات من الهواء المضغوط. وبإمكانهم الاستمتاع بالاكتشاف، و**التصوير** و**الصيد** وغيرها من النشاطات.

وِندسرفنغ - ركوب الرياح

إن اللوح الشراعي هو آلة بسيطة جداً، ويتألف من لوح وسارية تدور على محورها مع ذراع تلتف حول الشراع. ويشكّل البحّار جزءًا من الآلة ويمسك بوحدة الشراع يوجهها بتمييل الشراع.

تطوّر الوندسرفنغ، أو اللوح الشراعي في الستينات من القرن العشرين ليصبح رياضة مشهورة عالمياً. وتمثّل في فئة جديدة من سباق اليخوت، الوندغلايدر، في الألعاب الأولمبية في العام ١٩٨٤. وهناك رياضات أخرى من الوندسرفنغ وتتضمّن القفز، والتعرج والأسلوب الحر.

أسفل: *الوندسرفنغ إحدى الرياضات الجديدة*

أسفل: *السرفنغ - أو ركوب الأمواج - هي الأخرى رياضة مثيرة، مبهجة وتتطلّب شجاعة وبراعة.*

السباحة والغطس

إن السباحة هي الرياضة المائية الأكثر شهرة على الإطلاق. فبإمكان الأطفال تعلّم السباحة قبل أن يمشوا، كما بإمكان المعوقين والمتقدمين في السن الذين يتحرّكون بصعوبة الاستمتاع بالسباحة لأن المياه تساعدهم على حمل أجسامهم.

في **الألعاب الأولمبية** تحتل السباحة المرتبة الثانية في الأهمية بعد ألعاب القوى. وهي عدة أنواع: السباحة الحرة، والسباحة على الظهر، والسباحة على الصدر، وسباحة الفراشة والسباحة المتنوّعة وسباحة التتابع للرجال والنساء.

أولى السباحات كانت السباحة على الصدر ـ باستعمال القدمين والذراعين معاً ـ وسباحة الكرول، التي تستعمل في السباحة الحرة لأنها السباحة الأسرع. أما سباحة الفراشة، التي هي تطور للسباحة على الصدر، فلم تغدُ سباحة رسمية إلاّ في العام ١٩٥٢. وتتضمّن السباقات المتنوّعة سباحة المسافة الواحدة، كل مرّة، بشكل من أشكال السباحة: الفراشة، على الظهر، على الصدر، وغيرها. وغالباً ما تُكسَرُ أرقام السباحة القياسية. ولا يمكن تسجيل الأرقام القياسية العالمية إلاّ في أحواض السباحة البالغ طولها ٥٠ متراً.

وهناك فرع آخر من هذه الرياضة وهو السباحة التوقيعية التي أدخلت في الألعاب الأولمبية للمرة الأولى في العام ١٩٨٤، وفيها ينسّق السبّاح أو السبّاحون، حركات فنية في الماء أو خارجها على إيقاع أو على نغمة قطعة موسيقية. إنها باليه مائية أكثر منها رياضة. وحدهُن النساء يشتركن بهذه السباحة والحكام يسجّلون النقاط على التقنيات والبهلوانيات.

أما السباحة لمسافات طويلة فتمارس في أجزاء عدة من العالم، على طول الأنهر وعبر البحر. وأشهرها سباحة القناة الإنكليزية.

إن الغطس هو الرياضة الأكثر تطلباً على الرغم من أن الخبراء يحاولون جعلها تبدو من دون جهد. ففي أشكاله البسيطة، هو أسرع طريقة للدخول في السباق. والغطس الاحترافي يضغط على حركة الجسد في الهواء وعند الدخول في الماء.

هناك أكثر من سبعين نوع غطس معترف بها في السباقات العالمية. وهي تتضمّن مجموعة مؤتلفة من الحركات اللولبية

أعلى: *غطّاسة على وشك الدخول في الماء. يحسب الحكام النقاط بناءً على التقنية والأسلوب، وتُسجَّل نقاط إضافية للغطسات الأكثر صعوبة. ويؤخذ بالاعتبار الانطلاق في الهواء والدخول في الماء بالإضافة إلى الطيران. الغطّاسة في الصورة قد تخسر نقاطاً لأن قدميها متارجحتان كثيراً إلى الوراء*

والدائرية والحركات البهلوانية وقفزة الشبّوط (الوركان منحنيان، والقدمان مستقيمتان) والقفزة المكوّمة (الركبتان ملتصقتان بالصدر، والقدمان ممسوكتان باليدين). وتنفذ هذه القفزات من على لوح نبّاض (ارتفاعه متر أو ثلاثة أمتار) أو من على لوح عالٍ (عشرة أمتار). وهناك ست مجموعات أساسية من القفز:

- مجموعة أمامية، مجموعة خلفية، مجموعة معكوسة (تبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء ثم الدوران في الاتجاه الأمامي)، مجموعة الدوران مع اللف (تبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية أو الأمامية مع أداء اللف حول المحورْ الطولي للجسم)، مجموعة الوقوف على اليدين (وتبدأ بالوقوف على اليدين وهي خاصة باللوح العالي).

يقيّم الحكام الغطس بمجمله من الاقتراب مروراً بالانطلاق والطيران، إلى الدخول في الماء ويبحثون عن التقنية والرشاقة. ويضع حكام تسعة النقاط من واحد إلى عشرة ولا تحسب العلامة الأعلى والعلامة الأدنى. ويضرب مجموع النقاط الباقية بدرجة صعوبة القفزة الخاصة للحصول على علامة المتباري. وتتألف مباراة القفز إلى الماء من قفزتين اختياريتين وقفزتين إلزاميتين.

الواتر بولو

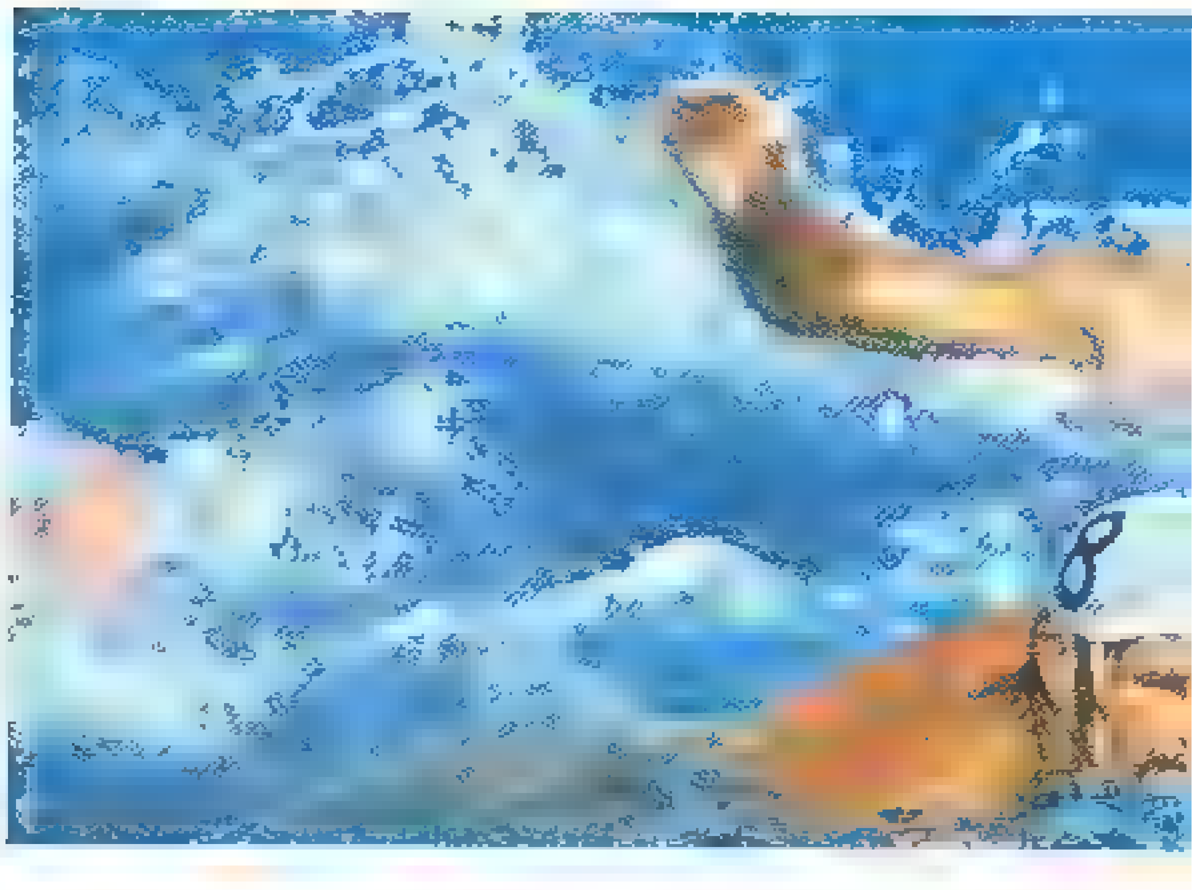
الواتر بولو هي لعبة تسجيل الهدف وتمارس في حوض السباحة، وهي رياضة أولمبية وتتطلب لياقة وقدرة على الاحتمال وبراعة في السباحة.

يتألف فريق الواتر بولو من سبعة لاعبين منهم حارس المرمى. وتقسم اللعبة إلى شوطين من سبع دقائق كل شوط، وهدفها قذف الكرة داخل مرمى الخصم.

يجب أن تدفع الكرة أو تقذف ولا أن تضرب. وبإمكان حارس المرمى وحده استخدام يديه الاثنتين وضرب الكرة أو الوقوف في أثناء اللعب. ويجب ألاّ تمسك الكرة تحت الماء. وأن أي خرق لإحدى هذه القواعد يعرّض لرمية حرة جزاءً للفريق الآخر. وفي الأخطاء الجسيمة مثل مسك الكرة، أو الركل أو سوء السلوك الحادّ يخرج اللاعب المخالف من اللعب ٤٥ ثانية أو حتى تسجيل هدف

أعلى: *نجم السباحة الأميركي مارك سبيتز في سباحة الفراشة. فاز في الألعاب الأولمبية في العام ١٩٧٢ بسبع ميداليات ذهبية في السباحة الحرة وفي أسلوب الفراشة.*

أسفل: *في لعبة الواتر بولو وحده حارس المرمى (بالقلنسوة الحمراء) يستطيع الوقوف ليلعب الكرة.*



رياضة المغامرة

يبدو بعض الرياضات أكثر خطراً من البعض الآخر، ولكن العديد من الناس يستمتعون بالإثارة التي تبدو للآخرين ترفيهاً خطراً.

منذ مئات السنين قام الرياضيّون بتسلّق الجبال والارتفاع **بالمناطيد**. ومن ناحية ثانية، أرسيَ أول طيران حر في الستينات من القرن العشرين. وهذه الرياضة كغيرها من الرياضات تتطلّب قدراً أكبر من البراعة والتقنية، وتستلزم روح المغامرة.

المنطاد

بدأ التحليق بالمنطاد كرياضة في الستينات من القرن العشرين. يشغّل المنطاد بضخ الهواء الساخن في داخله فيرتفع، وبتبريد هذا الهواء فينخفض. ويتم توجيهه بتغيير ارتفاعه لملاقاة ريح أخرى. روّاد المنطاد تحملهم سلّة معلقة بالمنطاد بأسلاك. وتحمل الحاويات غاز البروبان للتسخين. ويمكن فتح الغاز أو إقفاله، ويؤمن قائد المنطاد التسخين المؤقت.

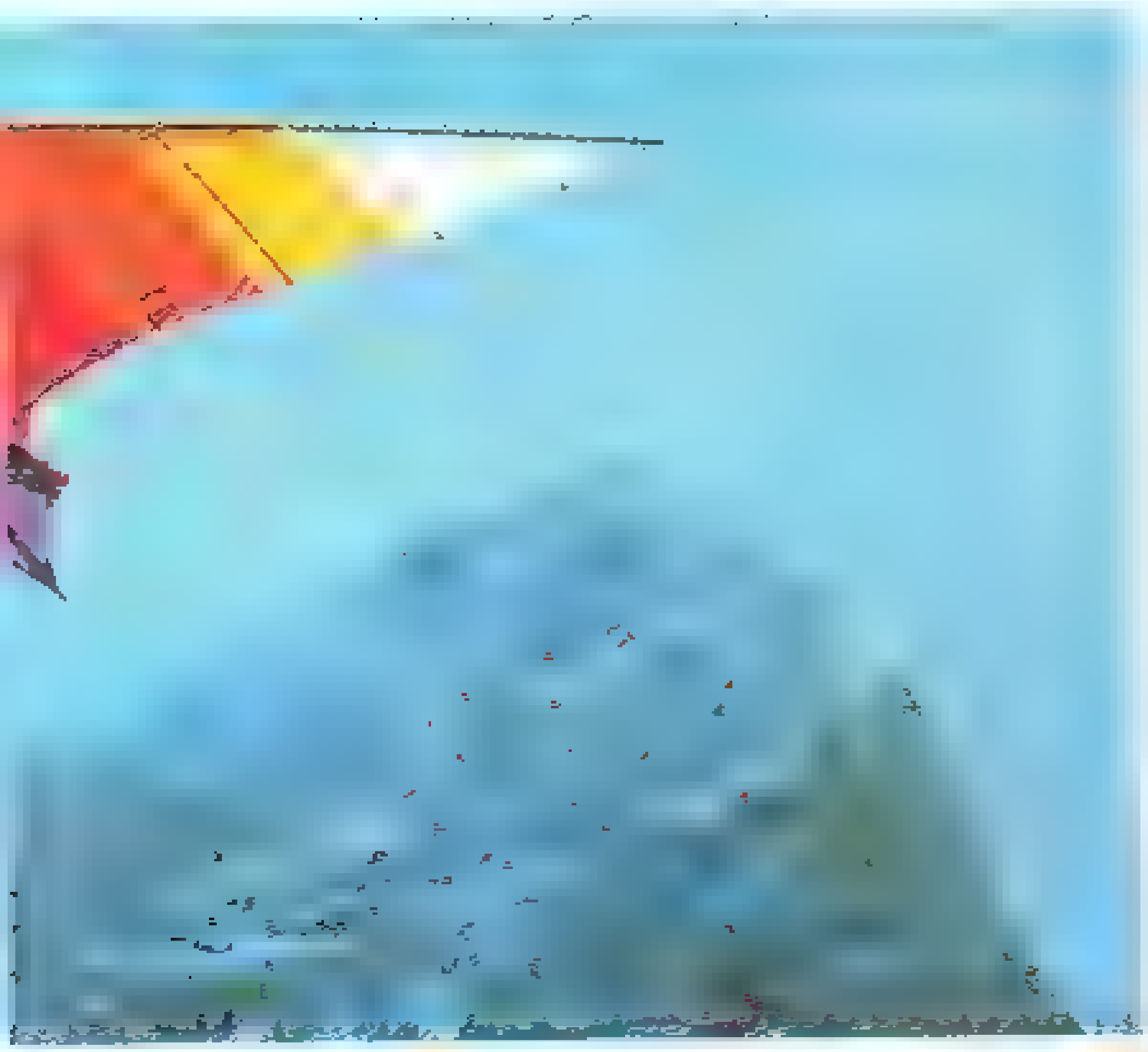
تضم مباراة المناطيد السباق والطيران الدقيق. وأجريت أول بطولة عالمية في العام ١٩٧٣.

أعلى: *مشهد ملوّن من سباق مناطيد الهواء الساخن يتم على ارتفاع منخفض. يُسخَّن الهواء في الغلاف عندما ينوي الرائد الارتفاع.*

الهبوط بالمظلّة

إن الهبوط بالمظلة من طائرة تم بنجاح للمرة الأولى في العام ١٩١٢. وفي **الحرب العالمية الثانية** استخدم آلاف الجنود، الذين عُرِفوا بالمظليين، المظلات. وبعد الحرب، أصبح الهبوط بالمظلّة رياضة وأقيمت أول بطولة عالمية في العام ١٩٥١.

إن المظلات المستخدمة في هذه الرياضة يمكن جعلها تدور وتتسارع وتتوقّف. وهناك ثلاثة سباقات رئيسية: الهبوط الدقيق على هدف، تنفيذ حركات في الهواء في أثناء الهبوط في أسلوب معيّن، قيام فرق القافزين بالمظلة بعمل متناسب وهي تنفّذ أعمالاً مثيرة وأشكالاً من خلال مسك الأيدي في أثناء الهبوط الحر.



أسفل: حلم الإنسان أن يطير كالعصفور تحقق بفضل الطيران الحر. وغدا بإمكانه البقاء طويلاً في الهواء.

الطيران الحر

الطيران الحر هو إحدى أحدث الرياضات، وهو يمنحك الإحساس بالطيران كطائر. ومنذ آلاف السنين، حلم الإنسان بالطيران، وحاول العديد تنفيذه باستخدام مختلف أشكال الأجنحة وأنواعها. ثم، في الستينات من القرن العشرين، صنّع العالم الأميركي، فرنسيس روغالو، أول منزلقة يمكن تشغيلها.

في البدء، كان الطيران الحر خطراً للغاية. وكان الطيران من فوق تلة مع قليل من المراقبة يجعل الرياضي الطائر عرضة لعصفات ريح مفاجئة ولهبوط وعر. وحالياً، مع التصميم والعتاد المطوّرين، بات بإمكان قائد المنزلقة البقاء عالياً في الهواء لفترات طويلة. ويستخدم القائد التيارات الهوائية ويوجه المنزلقة بعصا قيادة.

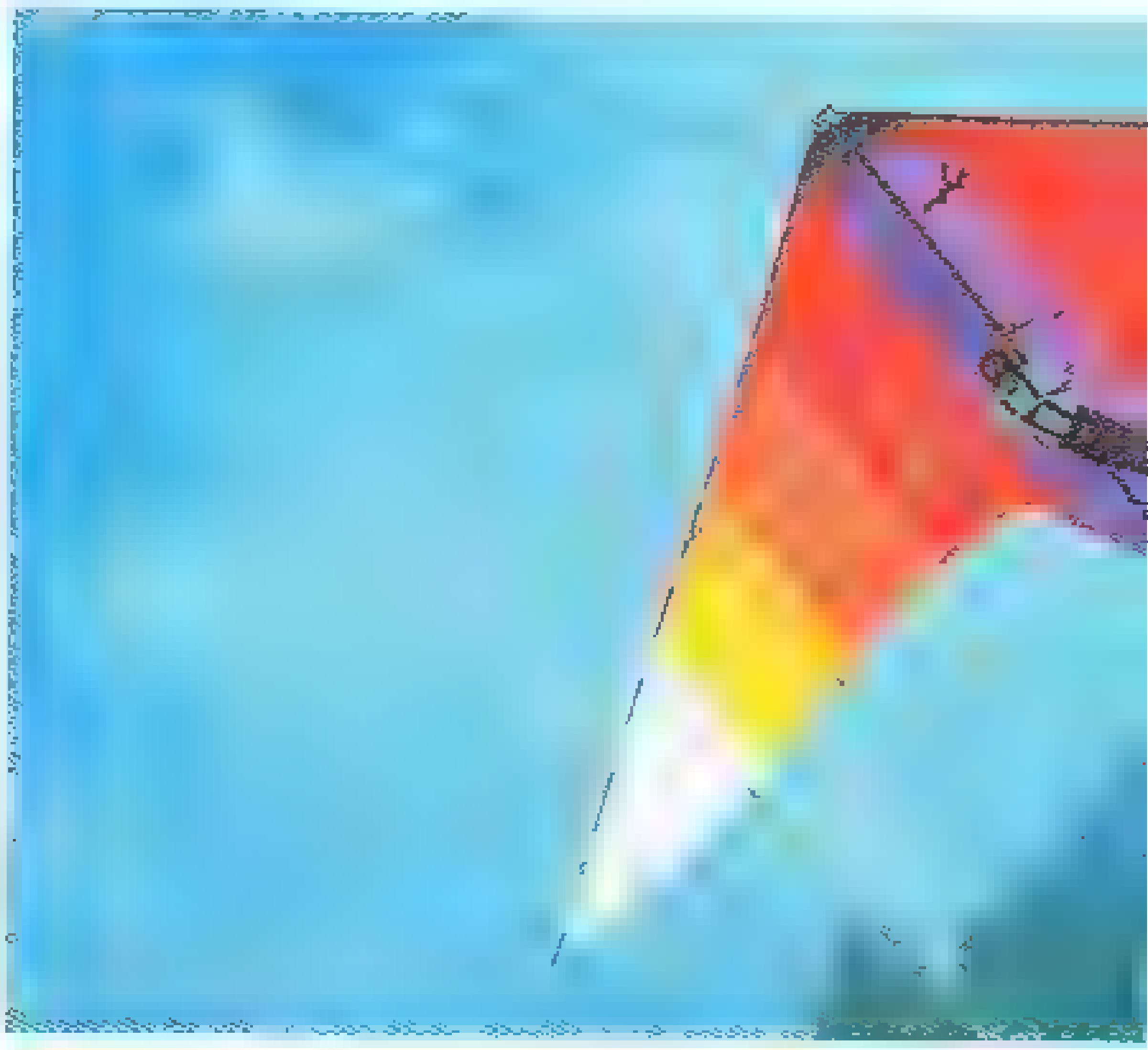
تقام المباريات على صعيد المسافة والارتفاع، وسُجِّلت أرقام قياسية كانت ٣٠٠ كيلومتر للمسافة المقطوعة و٤٠٠٠ متر للارتفاع المحقق. وأجريت أول بطولة عالمية في العام ١٩٧٦.

الطيران الشراعي

إن الطيران الشراعي هو رياضة جميلة، يستعمل فيه الطيّار تيارات الهواء الساخن للتحليق بهدوء في السماء ساعات.

وهناك ثلاث طرق لإقلاع طائرة شراعية: القطر في الهواء، القطر برافعة، و«البانغي». في الطريقة الأولى، تقطر طائرة خفيفة الطائرة الشراعية في الهواء ثم تُفلتها. في الثانية، تقطر عربة الطائرة على أرض مسطحة ثم تفلتها عندما تبلغ سرعة الإقلاع. وترتبط الثالثة بقوة الرجل وتنفذ على تلة شديدة الانحدار. فقائد الطائرة الشراعية يركض نزولاً على التلة ساحباً وراءه الطائرة بحبل مطاطي له شكل V حتى يقلع طائراً.

يُحكَم في مباريات الطيران الشراعي على الارتفاع والمسافة والسرعة. ولقد حقّق المحلّقون ارتفاعاً بلغ ١٤ كيلومتراً، وقطعوا مسافة فاقت الألف كيلومتر. وقاربت السرعات المسجّلة ٢٠٠ كيلومتر في الساعة.



تسلّق الجبال

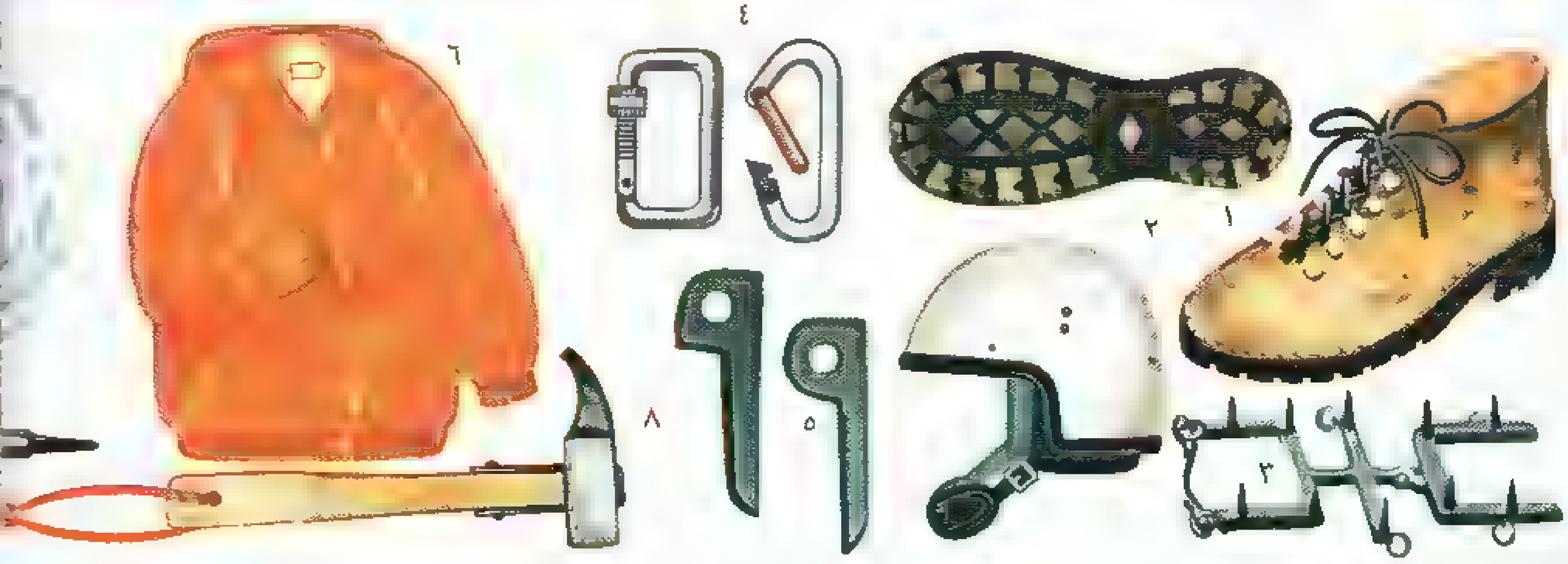
أصبح تسلّق الجبال رياضة في القرن التاسع عشر، وقام متسلّقون من النمسا وبريطانيا وفرنسا وألمانيا وإيطاليا بمحاولات منتظمة لتسلّق قمم جبال الألب في **سويسرا**. وفي العام ١٨٩٧ قُهرت أعلى قمة في جبال **الأنديز**. واستمرت أعلى قمة في العالم، قمة إفرست في جبال **الهملايا**، تتحدّى المتسلقين كافة حتى العام ١٩٥٣. وحقق أول تسلّق ناجح لها أدموند هيلاري (السير أدموند لاحقاً) من نيوزيلندا وشربا تنزنغ نورغي.

إن علم التسلّق يرتبط إلى حدٍّ كبير بالتخطيط الدقيق. وفي الجبال العالية رُكِّزَت قواعد على الذرى حيث يُمنح أفضل المتسلّقين العمل الأقل من أجل أن يكونوا نشيطين للوصول إلى القمة. ويجب أن يحمل المتسلقون معهم تجهيزات **للتنفس** في الارتفاعات العليا.

جبال عدة يبدأ تسلقها بتسلّق الصخور، وهناك ثلاثة أنواع: تسلّق النتوءات، وتسلّق الجُرُف الشديدة الانحدار، وتسلّق الجدار الضخم.

يسار: *تسلّق الصخور في غلن نفيس في اسكتلندا.*

أسفل: *تسلق الجبال يحتاج إلى العديد من التجهيزات وأهمها: (١) حذاء التسلّق، (٢) خوذة الأمان، (٣) كُلاّبات، (٤) حلقتا ربط، (٥) رَزّات، (٦) سترة (انوراك)، (٧) مطرقة رَزّة، (٨) حبل نايلون، (٩) لولب جليد، (١٠) فاس جليد.*



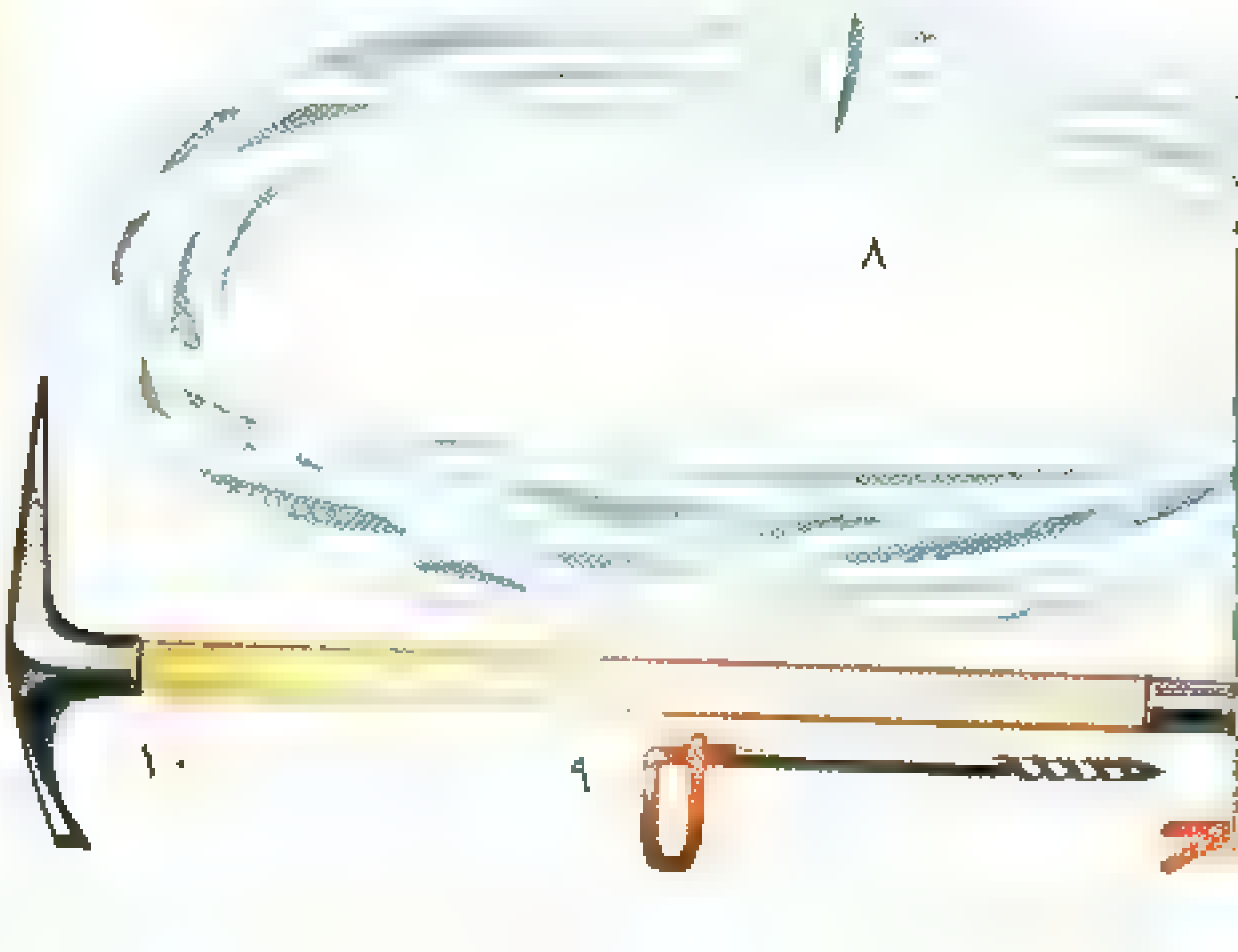
استكشاف الكهوف

تشكّلت **الكهوف** بفعل المياه المستمر على الحجارة الكلسية لآلاف السنين. ويستطيع العلماء تعلّم عدة أشياء من الاكتشافات المنفّذة تحت الأرض.

إن حشرية اكتشاف المجهول دفعت الرجال إلى استكشاف الأماكن المظلمة تحت الأرض، ولكن استكشاف الكهوف ليس رياضة للأولاد. وهناك نوادٍ حيث تستطيع تعلّم استكشاف **الكهوف**. ومن الضروري التزوّد تجهيزات خاصة ومصابيح عمال المناجم. وفي بعض الأحيان تستعمل تجهيزات الغطس وبزاته للسباحة في الأنهار الجوفية. إن مستكشفي الكهوف، كما متسلقي الجبال، يعملون عادة كفريق للتخفيف من خطر الضياع. في سويسرا والولايات المتحدة الأميركية نزل المستكشفون إلى أبعد من مئة كيلومتر عبر الكهوف الجوفية. وهناك عدد كبير من مستكشفي الكهوف الفاعلين في أستراليا ونيوزيلندا وجنوب أفريقيا. ولا تزال في دول أخرى عديدة كهوف غير مستكشفة.

في أوائل القرن العشرين غدا استكشاف الكهوف شهيراً، واكتشف البعض من أضخم الكهوف تحت جبال البيرينه بين فرنسا وإسبانيا وحيث نزل المستكشفون إلى أكثر من كيلومتر في عمق الأرض.

أسفل: *خوذة المنقّب ذات الضوء ضرورية في التحرك تحت الأرض في الظلام.*



النشاطات الخارجية

إن النشاطات الخارجية، على عكس الرياضات التنافسية، لا تعتمد على مبدأ الفوز أو كسر رقم قياسي. وهي تتضمّن اثنتين من أشهر التسليات: **البستنة** و**صيد السمك**.

وهناك نشاطات خارجية أخرى أكثر فعالية. **ففرص المغامرات** تسمح للناس بتجربة رياضات جديدة مختلفة مثل النزهات على الجياد، و **الوندسرفنغ** و **الغطس**. وتؤمن مراكز الفرَص دروس خبرة والتجهيزات كافة للنشاطات.

الرحلات، و**التخييم**، و**فنادق الشباب** هي طرق أخرى للاستمتاع بالريف. يلتحق العديد من الشباب بالنوادي والجمعيات والتنظيمات مثل **الكشفية**، الحركة العالمية التي توفر المناسبات الرائعة للإفادة من الحياة الخارجية. أما دراسة الحيوانات و**مراقبة الطيور** فهما تسليتان فرديتان شهيرتان.

أسفل: *جولة على الحصان في كاليفورنيا بالولايات المتحدة.*

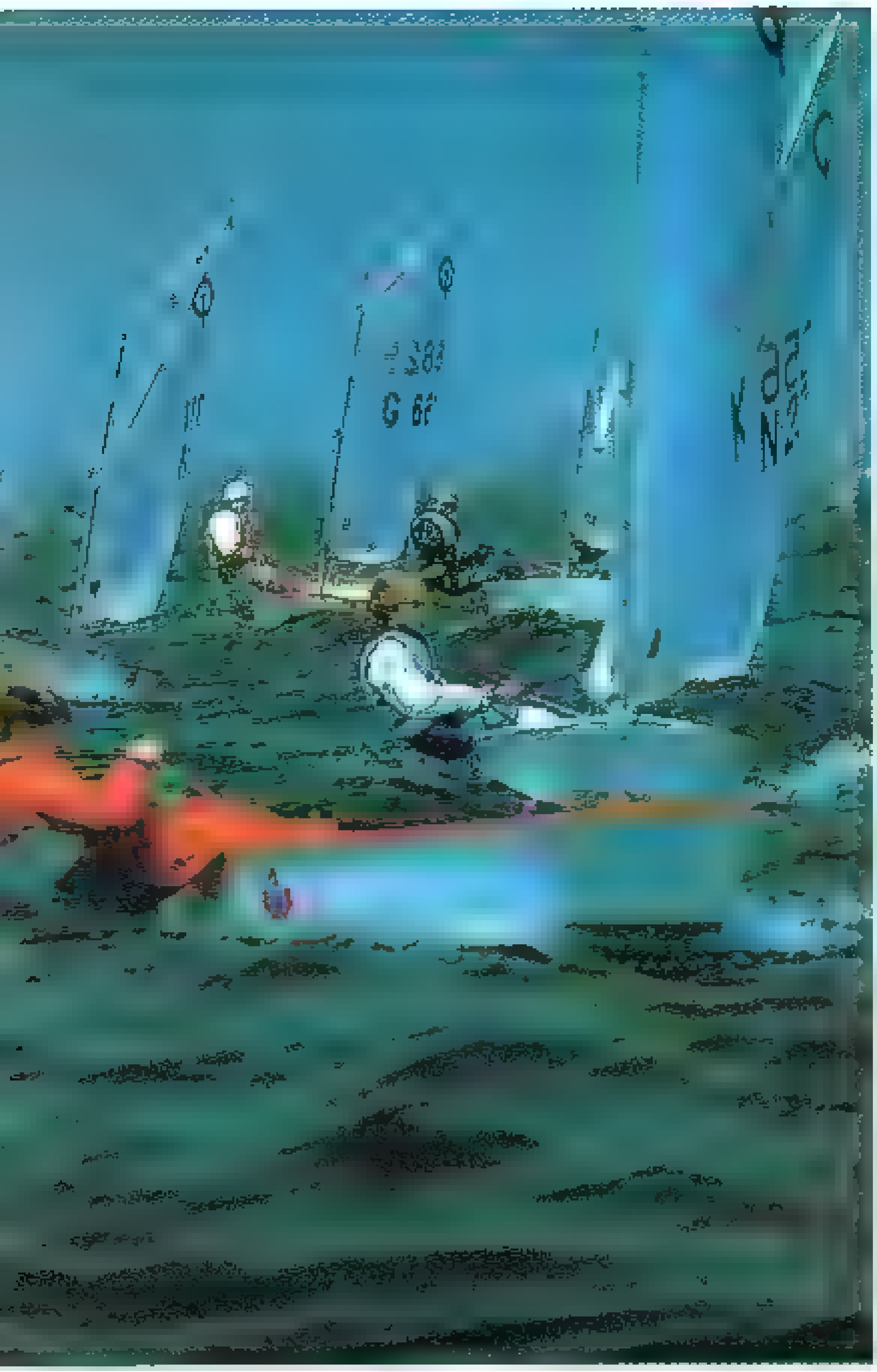
أعلى: *فريق سير في حديقة مونت رينييه الوطنية في الولايات المتحدة.*
أسفل: *تسلّق جبال في سويسرا.*

الرحلات

ليس على القائم برحلة أن يصرف الكثير من المال على التجهيزات. فكل ما يلزمه هو حذاء جيّد ومريح وثياب مقاومة للعوامل الجوية بالإضافة إلى **خريطة** و**بوصلة** تساعدانه.

يمكن أن تدوم الرحلة بضع ساعات أو عدداً من الأيام أو الأسابيع. وتمتلك شركات الرحلات التعليمات حول الأماكن الممكن الذهاب إليها والوقت المقدّر لبلوغها. وفي دول عدة هناك **فنادق للشباب** تقدّم كلها أسباب الراحة والتسلية ووسائلها كلها بأرخص الأسعار.

في أثناء الرحلة، من الأفضل إعداد خط السير الواجب اتباعه. ويجب أن تكون الرحلة منظمة بحيث تَصِلُ إلى مكان ذات فائدة خاصة بعد بضع ساعات سير. وهناك عدة معالم تاريخية تجذب المتنزهين. فعندها يمكنك أن تشهد بنفسك آثار بعض أعظم الأحداث في تاريخ العالم. كما هناك أيضاً أمكنة ذات جمال طبيعي أخّاذ مثل **الوديان** و **الشلالات** و **البحيرات** والتلال.



فرص المغامرات

كان **التخييم والتزلج** من فرص المغامرات الشهيرة لعدة سنوات. واليوم، يتوافر العديد من الرياضات وغيرها من النشاطات الخارجية. ويمكن لمعظم نشاطات المغامرة أن يكون خطراً من دون مراقبة الخبراء وإشرافهم، لذا من الضروري والأساسي الذهاب في رحلات منظّمة أو إلى مركز مختصّ بمثل هذه النشاطات. ولقد قامت عدة مراكز، لاسيما بالقرب من البحيرات والبحار أو فيها، تقدّم الإقامة الكاملة الشاملة التدريب والعتاد بالإيجار.

تشتمل النشاطات المائية على **سباق الكنو**، و **الإبحار**، و **الوندسرفنغ**، و **التزلج على الماء** و **السرفنغ** و **الغطس**. أما الإبحار بالمظلة ـ «الطيران» بمظلة مقطوراً بسيّارة أو بزورق ذات محرّك ـ فهو مغامرة غير عادية، بينما غدت المزلقة شعبية أكثر فأكثر.

يسار: *الإبحار في زوارق صغيرة، آمنة وبسيطة*

الوسط: *يؤدي الكشافة خدمات مثل زيارة العجائز (أعلى). أما الفتيات فيمكن أن يُصبحن جُرمُوزات عندما يبلغن السابعة والنصف من عمرهن (أسفل).*

الكشفية

بدأت الحركة الكشفية للصبيان في بريطانيا ثم انتشرت في العالم كافة. ثم ما لبثت أن انطلقت منظمة شبيهة للبنات ـ المرشدات.

يتعلّم الكشافة عدة مهارات خارجية مفيدة مثل **التخييم** وقراءة **الخرائط** و **السباحة**. وهم يتمرّنون ليكونوا أعضاء مسؤولين في الجماعة. ويُتَوَقَّع منهم احترام قانون الكشفية الذي هو سر السلوك الصحيح. وكل أربع سنوات يتجمّع كشافة الدول في جمبوري دولي.

يسار: *مرشدات يُخيّمن. أكياس النوم ضرورية عند الإقامة في الهواء الطلق.*

أعلى: فنادق الشباب طريقة رائعة ورخيصة للسياحة في الأرياف.

فنادق الشباب والنوادي

تؤمن فنادق الشباب ليلياً وسائل الراحة والتسلية البسيطة والرخيصة. وبإمكان أعضاء اتحاد فنادق الشباب استخدام الفنادق في دول أخرى عندما يسافرون إليها. وهناك اتحادات في أكثر من ثلاثين دولة. ويجب أن يكون عمر الأعضاء، عادة، فوق التسع سنوات، ولكن المجموعات العائلية تستقبل أيضاً.

وينضم العديد من الشباب إلى نوادي الشباب التي تؤمن مكان لقاء منتظم لأعضائها وتساعدهم على تنظيم تسلياتهم الخاصة. كما يقوم الكثير من نوادي الشباب بأعمال اجتماعية غالباً ما تكون تعاوناً بينهم وبين الكنيسة المحلية.

التخييم

إن التخييم هو طريقة لطيفة ورائعة لتمضية عطلة نهاية أسبوع أو الفرصة بعيداً عن المنزل. ويرغب الكثير من الناس في التخييم لأنه يمنحهم الحرية في الذهاب حيث يحلو لهم، وربما يُجَنِّبهم النشاط الصاخب للمنتجعات المكتظة. وهناك أيضاً مزايا أخرى.

فبإمكان المخيِّمين، تقريباً، التوقف عندما يريدون ونصب خيامهم أو ركن مقطوراتهم. وبإمكانهم كذلك الارتحال أو التنقل إذا كان الطقس رديئاً، وتحضير طعامهم بأنفسهم.

يمكن إيجاد مواضع التخييم في كتب الدليل ومجلات التخييم. وتملك عدة دولة أراضي عامة للتخييم ويقصد معظم الناس هذه المواضع بسياراتهم. ومع ذلك، من الممكن السفر إلى الموضع **بالدراجات النارية والدراجات الهوائية** أو على الأقدام، مع خيمة صغيرة وتجهيزات خفيفة.

يسار: *مخيِّمون على ضفة نهر في ألمانيا*
أسفل: *تخييم بالقرب من مون بلان في فرنسا*

البستنة

البستنة هي إحدى أقدم التسليات في العالم. ومن المعلوم، أن **الورود** كانت قبل الإنسان على الأرض. وحالياً، هناك أكثر من ٢٠٠ صنف من الورود المعروفة. إن البستنة هي موضوع واسع بحيث يمكنك أن تصرف حياتك كلها وأنت تدرس عنها.

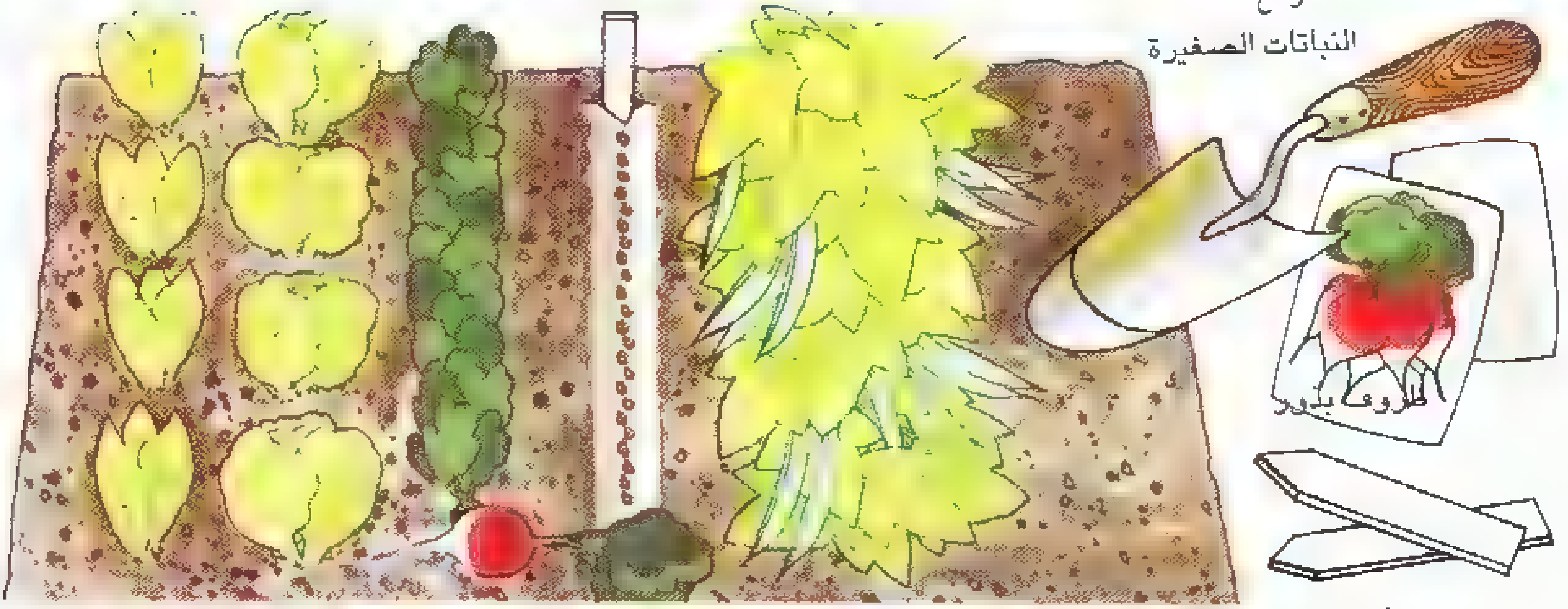
هناك أنواع مختلفة من البستنة. قد تُسرُّ إذ تمتلك بستان أزهار تقطع أزهاره لمنزلك، أو ربما تفضل أن تزرع فاكهة وخضاراً للطعام.

ثمة شيء مختلف يجب فعله في الحديقة كل شهر. فهناك تبعاً للفصول في البلد حيث تعيش، وقت للبذر، ولتشذيب الشجيرات، أو لتدعيم النباتات المعمّرة وغيرها من الأعمال المختلفة.

كما يجب عليك أيضاً معرفة بعض الشيء عن **التربة في** حديقتك، وعن **السماد** ومبيدات الحشرات من أجل الحصول على أفضل النتائج.

أما في البستنة الداخلية فيجب على البستاني اتباع بعض القواعد للحفاظ على نباتاته معافاة. فالنباتات المحفوظة في غرف دافئة تحتاج إلى مقدار وافر من الرطوبة. ويجب أن تسقى بعناية، وتُرشُّ **أوراقها** بالماء. والحفاظ على النباتات التي في أوعية على عتبة النوافذ فكرة جيدة.

أسفل: *كيفية إنشاء حديقة نباتات صغيرة. احفر خندقاً سطحياً، ابذر الحبوب، غطّها وصنّفها بواسطة علامة.*



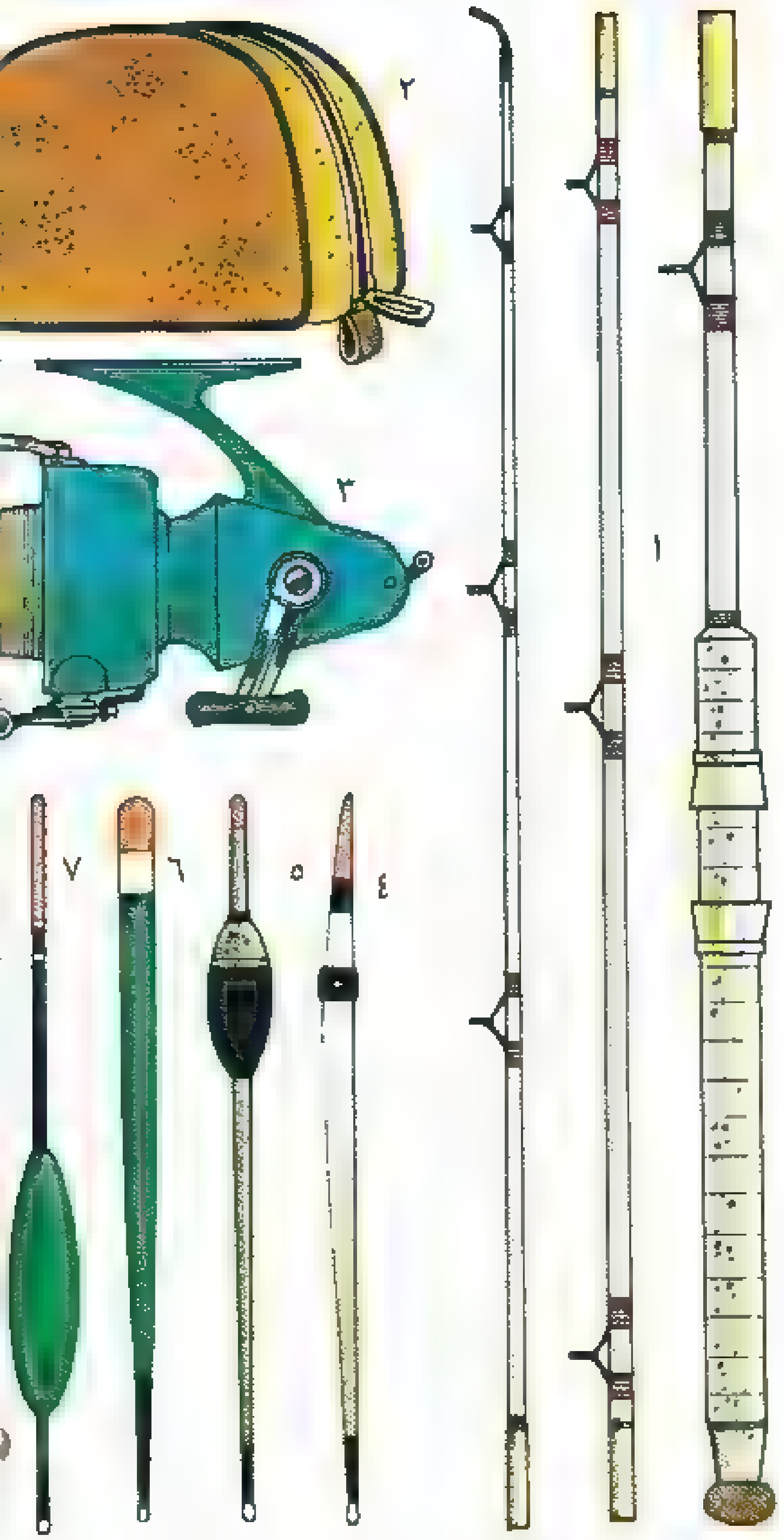
صيد السمك

لقد اصطاد الناس السمك للأكل منذ آلاف السنين. واليوم، معظم السمك الذي نأكله يلتقطه صيّادون محترفون، إلاّ أن رياضة صيد السمك هي شهيرة للغاية.

الطريقتان الرئيستان لصيد السمك من أجل الرياضة هما الصيد بالصنارة أو بالمغرفة. في الطريقة الأولى، يرمي الصيّاد طعماً في الماء، معلقاً بصنارة ذات بكرة. ويمكن أن يكون كائناً حياً مثل دودة الأرض، أو طعاماً مثل الخبز، أو من صنع الإنسان.

يستعمل الصيّادون بالذباب الصناعي إما الذباب الجاف وإما الذباب الرطب. وتبدو الذبابة الجافة كحشرة، وتُربط بفلينة صيد، وتُستعمل في المياه الجارية ببطء، بينما تُستعمل الجافة في المياه الجارية بسرعة. وهي تغطس إلى حيث الأسماك التي يلتهمها بعضها، مثل السلمون والترويت، فيعلق بالصنارة. وهذا النوع من الأسماك يعرف بأسماك المياه الحلوة المطلوبة كثيراً.

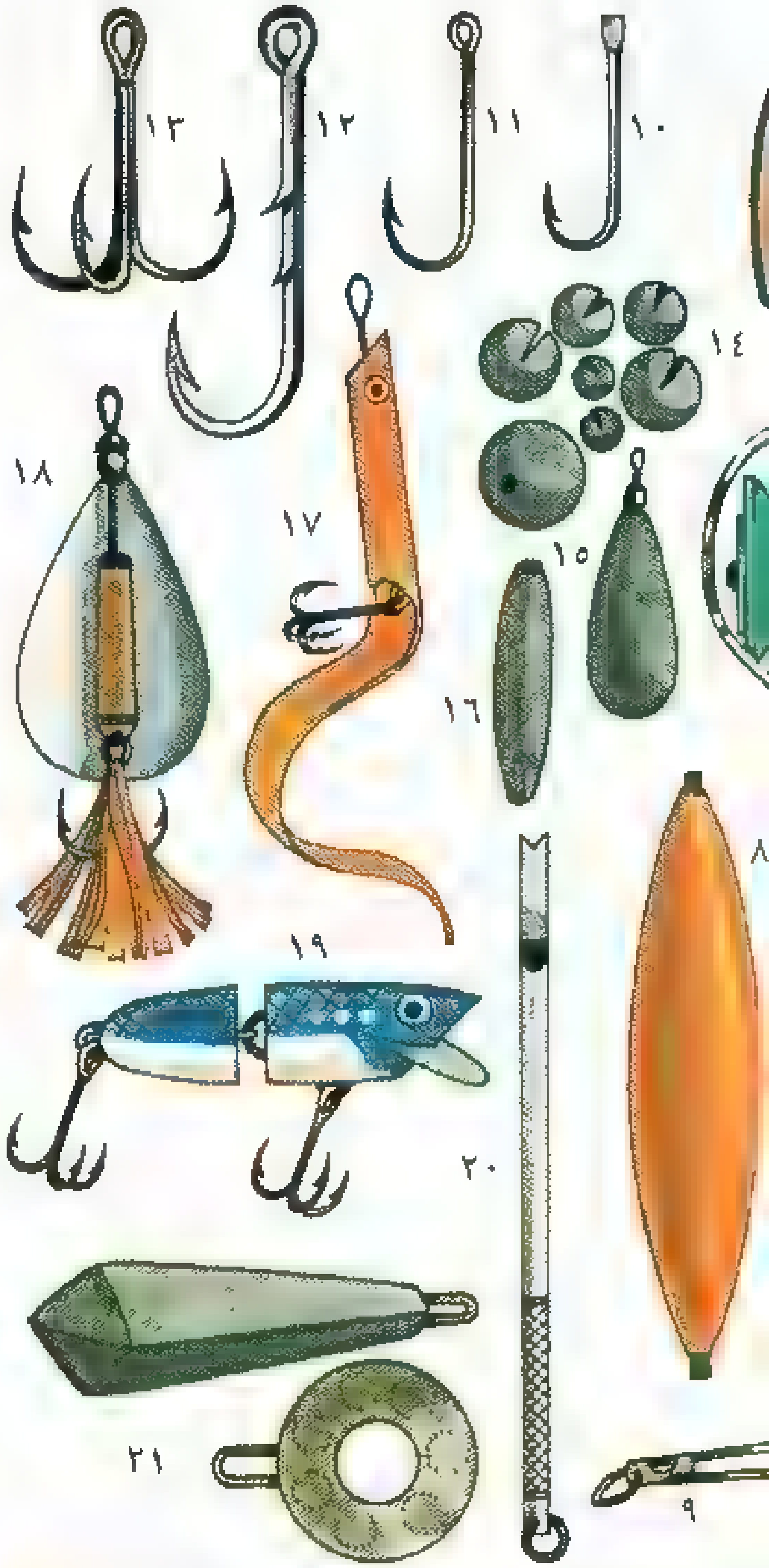
أما الصيد بالمغرفة فيتم من على زورق. فعادة، يستعمل الصيّاد صنارة ذات بكرة تجرّ الطعم وراء الزورق. وتستعمل هذه الطريقة في أكثر أنواع صيد أسماك الأعماق إثارة، إذ يستطيع الصياد أن يصطاد سمكة المرلين الزرقاء التي يصل وزنها إلى ٣٠٠ كيلوغرام. ومن أجل الأمان، يجب أن يربط الصيّاد نفسه بكرسي في الزورق وأن يرتدي عدّة خاصة تحسباً لوقوعه في الماء.



أعلى: *تجهيزات صيّاد السمك: (١) صنارة صيد من ثلاث قطع، (٢) علبة البكرة، (٣) بكرة ذات مكب ثابت، من (٤) إلى (٨) أنواع مختلفة من فلّينات صنارة الصيد. (٩) وصلة متراوحة. من (١٠) إلى (١٣) أنواع مختلفة من الخطّافات، (١٤) أثقال مفلوقة من الرصاص، (١٥) ثقل على شكل إجاصة، (١٦) ثقل على شكل برميل، من (١٧) إلى (١٩) أنواع مختلفة من الطعم. (٢٠) (٢١) أثقال صيد سمك البحر.*

أقصى يمين: *صيد سمك السلمون في اسكتلندا.*

يمين: *يرتدي صيّاد السمك غالباً مشمّعاً ويستخدم صنارة صيد ثقيلة.*



مراقبة الطيور

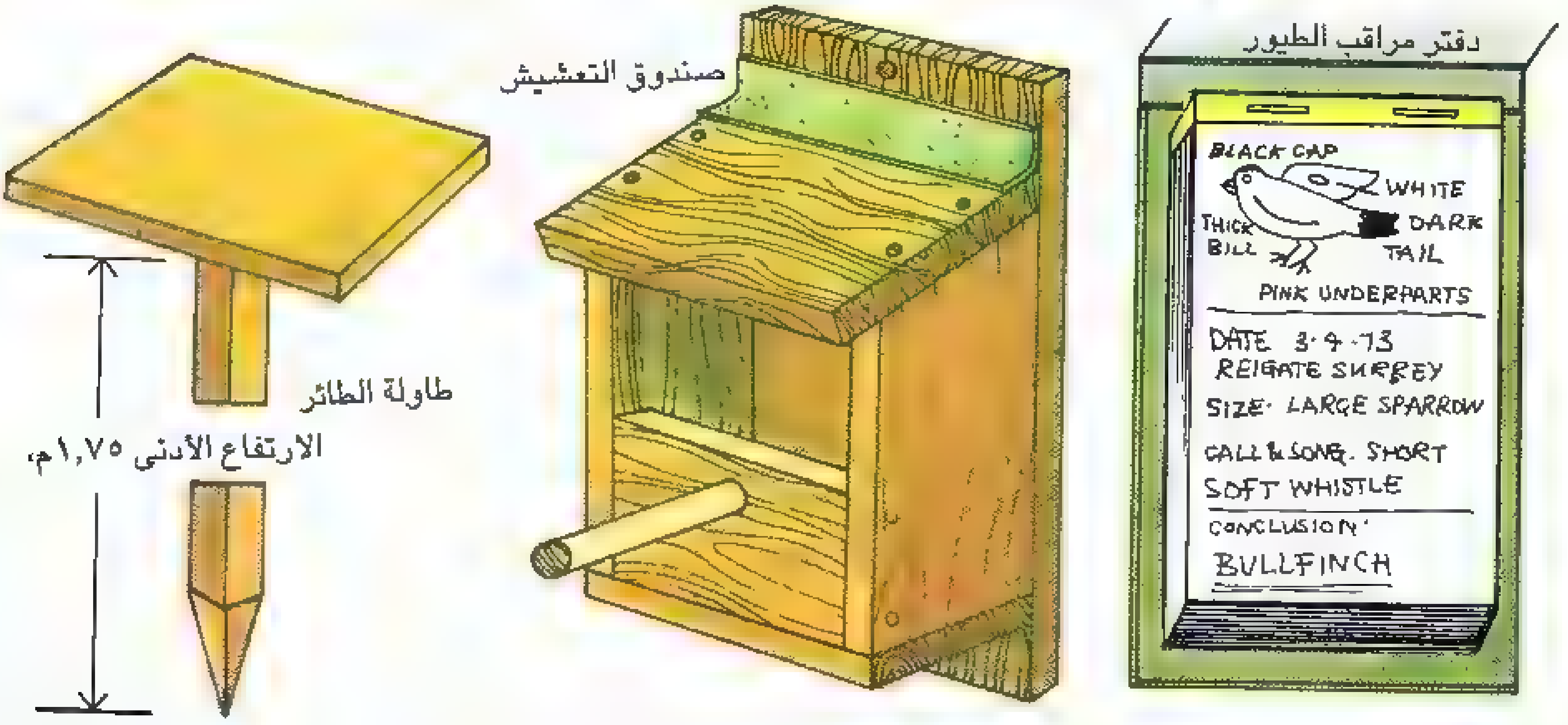
افتتن البشر على الدوام بالطيور ووُجدَت رسوم الطيور في **الكهوف** القديمة، وكان **المصريون القدماء** يضعون الطيور في رسومهم ونقوشهم. وبدأت مراقبة الطيور هوايةً في أواخر القرن التاسع عشر، عصر كان العديد من الطيور يقتل من أجل الرياضة، وقد انقرض بعضها. وبدأ الناس يَعون أنه من الأفضل التمتع بمنظر الطيور وأصواتها. فحفظوا لوائح بالطيور التي شاهدوها. وكانوا يبحثون، بشكل خاص، عن الطيور النادرة أو الغريبة.

كل إنسان تقريباً يمكن أن يمارس مراقبة الطيور. فهذه تجذبها بقايا الطعام المتروكة لها. وهي تحب الغذاء الطبيعي مثل **التفاح** الفاسد أو الحبوب. في مراقبة الطيور، من الأفضل اقتناء منظار وتسجيل ملاحظات. ويمكن أن تساعدَك كتب عن الطيور في معرفة هوية الطيور التي لا تعرفها. وبإمكانك أيضاً الحصول على تسجيلات لأغاني الطيور وأصواتها.

ويأخذ بعض مراقبي الطيور صوراً لها، والبعض الآخر يسجِّل أصواتها وأغانيها.

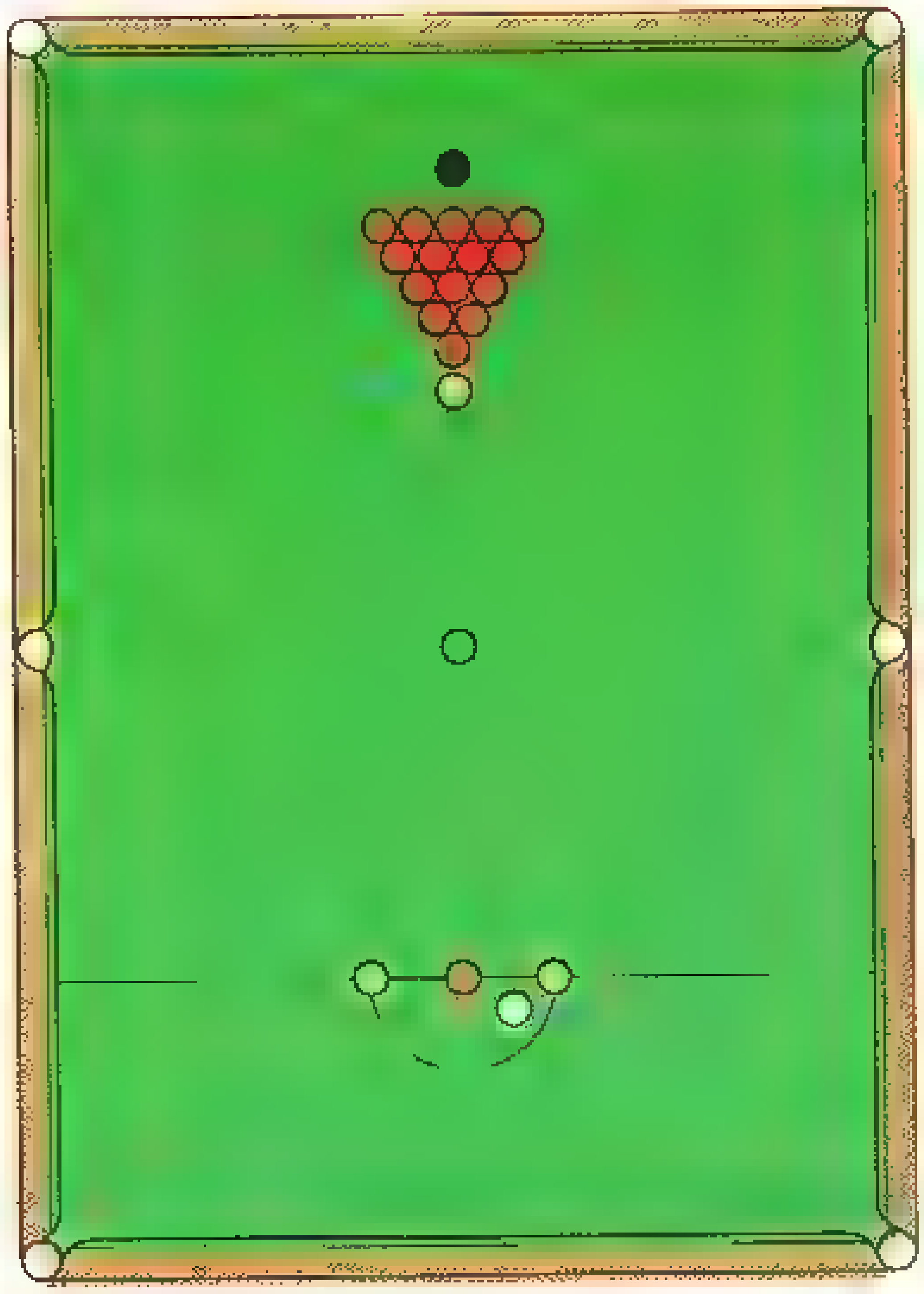
هناك محميات وملاجىء يحمي القانون فيها حياة الطيور. وبإمكانك الاطلاع على هذه الأماكن من أي منظمة وطنية للطيور.

أسفل: *بعض أدوات مراقبة الطيور.*

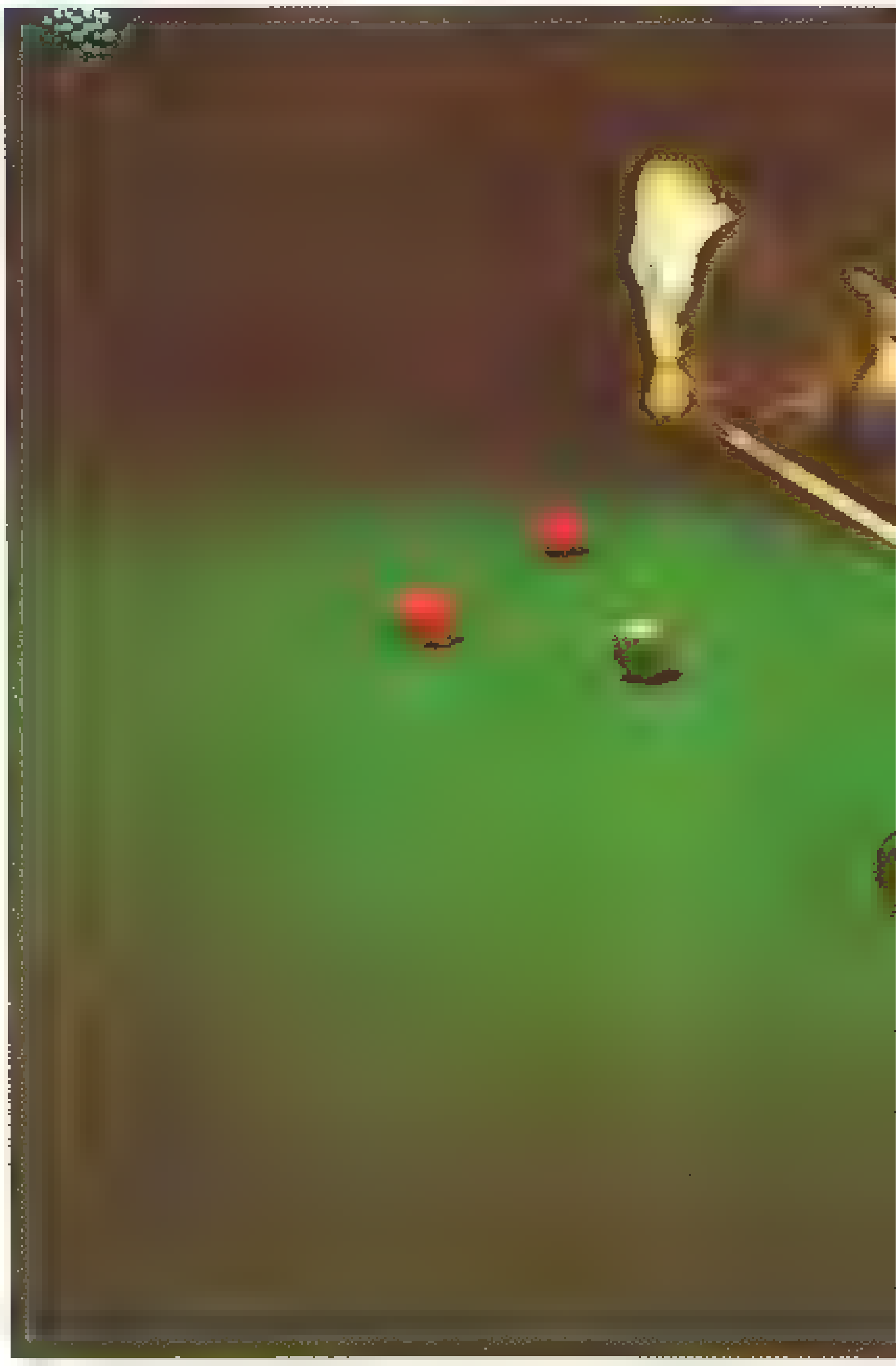


الألعاب الداخلية

يمارس العديد من الألعاب الداخلية للتسلية. **فلعبة القناني الخشبية** و**لعبة السهام المَرِيشة** مثلاً، كانتا لعبتين شعبيتين في بريطانيا لزمن طويل. أما **البليارد** و**السنوكر** فهما لعبتان تتطلبان دقة فائقة. ومثل هذه التسليات تستوجب براعة قصوى إذا لعبها محترفون، بينما يتطلب غيرها الكثير من التفكير والتركيز.



يسار: *بطل السنوكر الكس هيغينز يلعب. حوّل التلفزيون لعبة السنوكر إلى رياضة مشاهدين شهيرة تقدّم جوائز ضخمة للفائزين.*
أسفل: *لعبة بليارد في العام ١٦٩٠.*



البليارد، السنوكر، والبولة

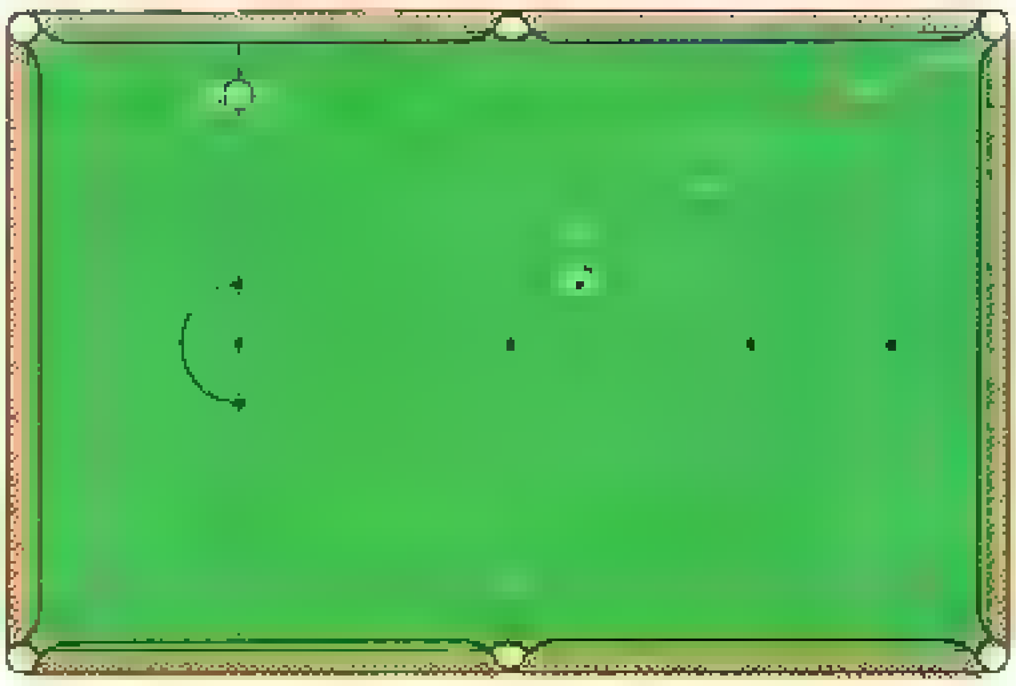
ترجع ألعاب بليارد الطاولة إلى مئات السنين، وربما إلى زمن الملك لويس السادس عشر ملك فرنسا في القرن الخامس عشر. وقد مورست هذه الألعاب على طاولة مغطّاة بنسيج يسمى البَيْز، ولها حافات مرتفعة تسمى بطانات. ويستعمل اللاعبان عصا بليارد خاصة لضرب الكرة بالكرات الأخرى.

في البليارد، التي تلعب في الدرجة الأولى في بريطانيا ودول **الكومنولث**، عصا لكل لاعب (تحمل في رأسها علامة) وثمة كرة حمراء. وتهدف إلى تسجيل النقاط من خلال ضربة جيبية (إدخال الكرات في إحدى جيوب الطاولة)، وإدخال الكرة المدفوعة في جيب كرة أخرى، وإصابة الكرتين الأخريين بالكرة المدفوعة.

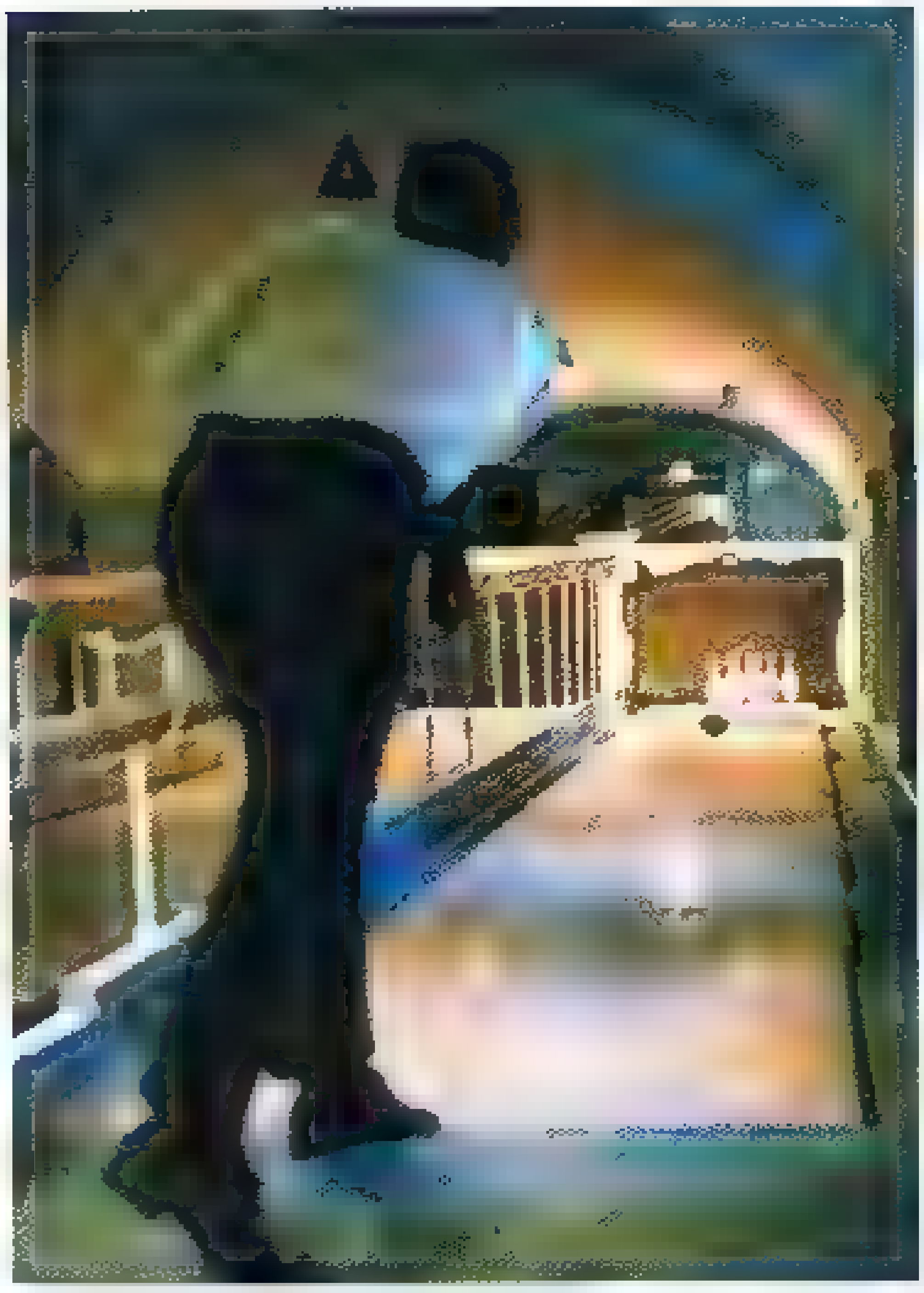
في السنوكر، لعبة أخرى من الكومنولث، هناك خمس عشرة كرة حمراء (نقطة لكل منها) وكرة صفراء (نقطتان) وخضراء (ثلاث نقاط) وبنيّة (أربع نقاط) وزرقاء (خمس نقاط) وزهرية (ست نقاط) وسوداء (سبع نقاط). وفيها يجب دائماً إدخال الكرة الحمراء قبل اختيار أي لون. وتبقى الكرات الحمراء في الجيوب، بينما تعود الكرات الأخرى الملوّنة إلى أماكنها حتى تختفي الكرات الحمراء جميعها. ثم تُدخل الكرات الملونة بدورها، ابتداءً من الصفراء. ويعتبر خطأً إدخال الكرة المدفوعة في الجيب.

هناك عدة ألعاب بليارد أخرى، وبعضها، بشكل خاص في الولايات المتحدة الأميركية، يلعب على طاولة من دون جيب. أما اللعبة الأساس في الولايات المتحدة فهي البولة، التي تلعب بكرة أساس وخمس عشر كرة أخرى مرقمة، والتي تختلف عن غيرها بالكرة رقم ٨. وعلى لاعب البولة أن يدخل الكرات من ١ إلى ٧ أو من ٩ إلى ١٥ والكرة ٨.

يمين: في البليارد، للاعبين كرات مدفوعة مختلفة، بيضاء وبيضاء مرقّطة. ويحسب إدخال الكرة الحمراء ثلاث نقاط، ويعاد وضعها في المكان الأساسي (يمين الطاولة). ويحسب إدخال كرة الخصم البيضاء نقطتين، ولكن الأمر عادة، خطأ لأنه يبقي الكرة في الجيب حتى نهاية الدور



يسار: ترتيب الكرات للبدء في لعبة السنوكر. وعلى اللاعب الذي يبدأ اللعب أن يضع الكرة المدفوعة في أي مكان من نصف الدائرة في وسط خط بولك. الهدف هو ضرب الكرة الحمراء وإعادة الكرة المدفوعة بأمان



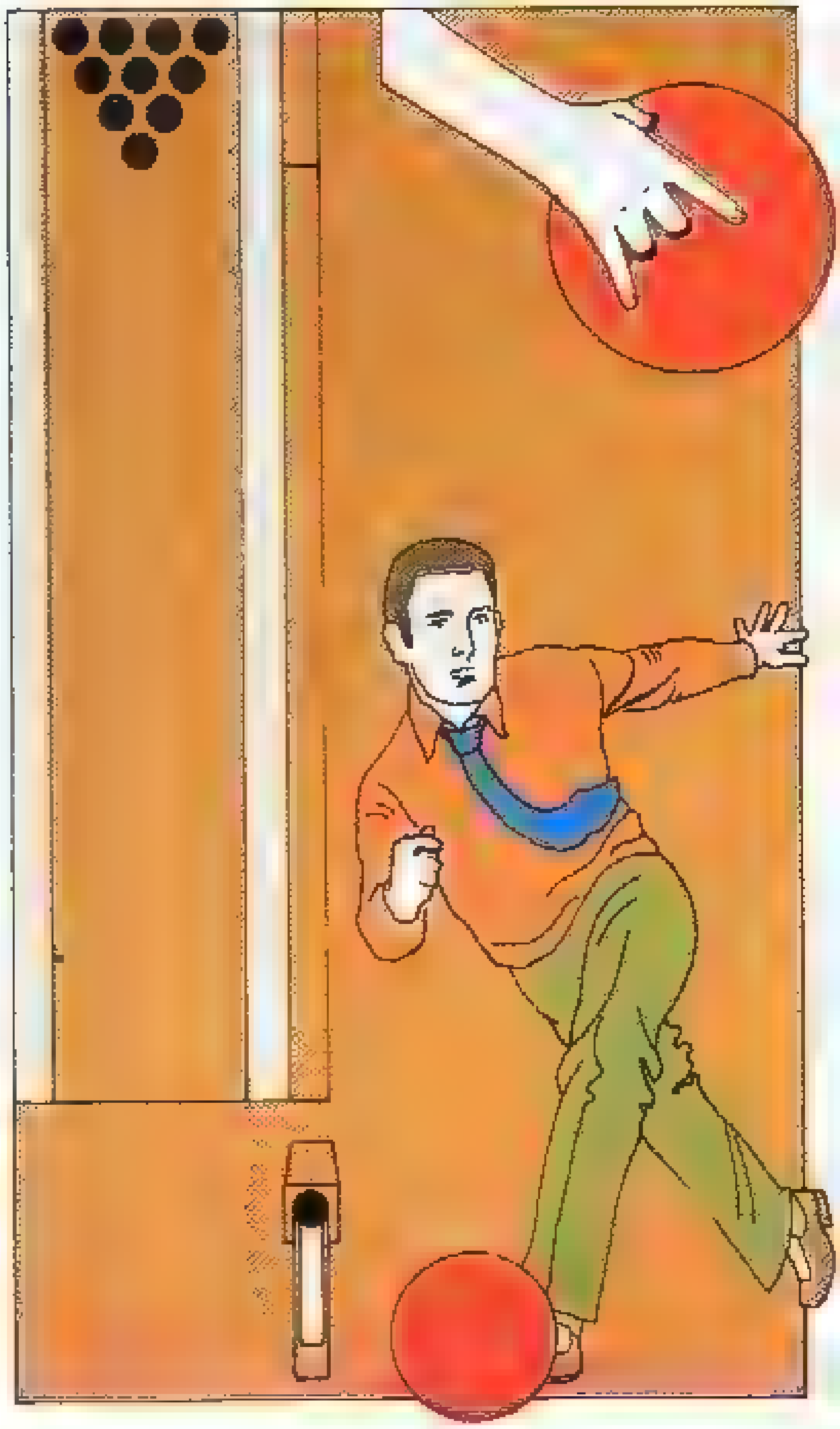
لعبة القناني الخشبية

القناني الخشبية هي لعبة قديمة مورست، ربما، للمرة الأولى في ألمانيا القرون الوسطى. واليوم، تلعب في أشكال مختلفة، في عدد من الدول الأوروبية. وفي النوع الأكثر انتشاراً، هناك تسع قنانٍ خشبية، أو أوتاد، مرتّبة على شكل ماسة. وتمارس اللعبة على ممر طوله سبعة أمتار. ويمكن أن تكون الكرات مستديرة أو مسطّحة طفيفاً.

تهدف هذه اللعبة إلى قذف الكرات باتجاه القناني في محاولة لقلب أكبر عدد ممكن منها. وتتألف اللعبة عادة من ثلاث مجموعات من القذف لكل لاعب.

أعلى يمين: *ممر طويل من القناني الخشبية. يمكن أن تعود الكرات إلى اللاعب عبر الانحدار القائم إلى اليسار*

أسفل يمين: *في لعبة البولينغ، تحمل الكرة ثقوباً للإبهام واصبعين*



البولينغ

تطوّرت لعبة البولينغ من لعبة القناني الخشبية الهولندية التي أدخلت الولايات المتحدة في القرن الثامن عشر. في البدء، كانت تستخدم في اللعبة تسعة أوتاد، إلاّ أنه عندما حُظّرت هذه اللعبة (بسبب المراهنات المالية والجرائم التي ارتبطت بها)، أضيف وتد عاشر للالتفاف على القانون.

الكرة مصنوعة من المطاط القاسي وفيها ثلاثة ثقوب للأصابع. ويعتبر فائزاً اللاعب الذي يسجّل أعلى رقم بعد عشر جولات. وتتألف الجولة من رميتين أو من واحدة إذا قُلبَت الأوتاد العشرة من الضربة الأولى. وهذه تسمى ضربة وتُحسَبُ عشر نقاط، بالإضافة إلى علاوة تعادل النقاط المسجّلة مع الكرتين اللاحقتين. وإذا احتاج اللاعب إلى ضربتين لإيقاع الأوتاد كلها يسجِّلُ عشر نقاط بالإضافة إلى علاوة تعادل نقاطه مع الكرة التالية فقط.

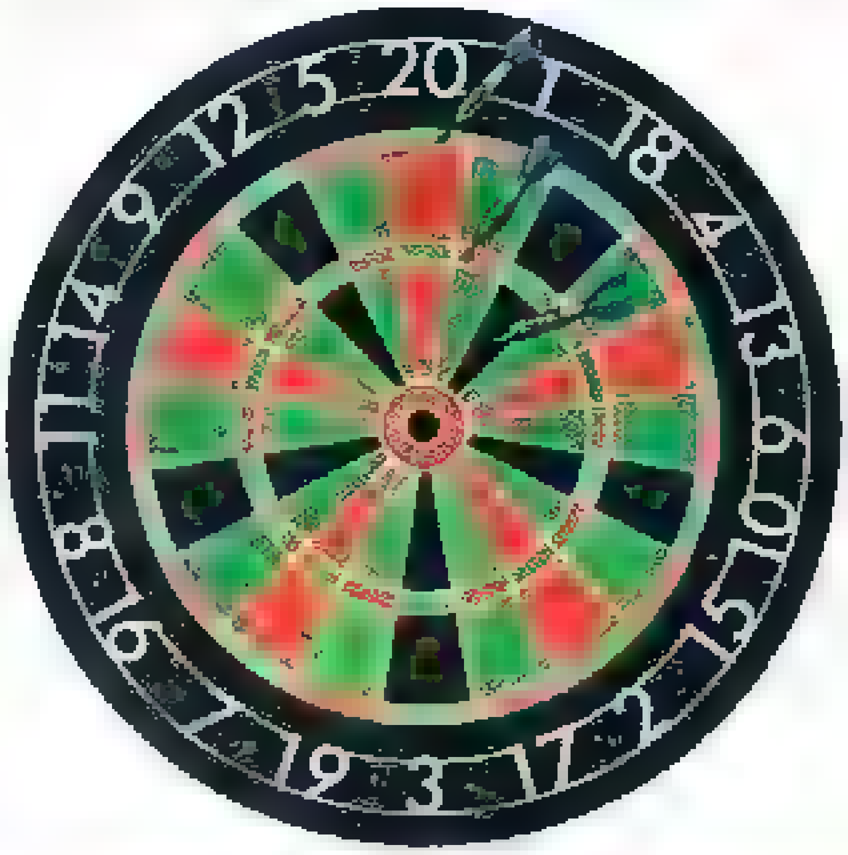
ومن ناحية أخرى، يسجّل اللاعب نقطة واحدة لكل وتد يوقعه. العلامة الكاملة هي ٣٠٠ لاثنتي عشرة ضربة على التوالي. تمارس لعبة البولينغ في حوالى ٥٠ دولة.

لعبة السهام المريشة

لعبة السهام المريشة هي لعبة يمكن لعبها في المنزل بالقليل من العتاد. ولقد أصبحت رياضة دولية، وتعتبر بريطانيا الأقوى فيها. أما أصل هذه اللعبة فمن رمي السهام التي يستعملها رماة السهام.

يرمي اللاعبون، كل بدوره، ثلاثة سهام على لوح دائري مقسّم إلى عشرين قطاعاً ـ هدفاً ومركزاً أسود. وتتألف القطاعات العشرون من حلقات تحسب مضاعفة أو مثلّثة، ومن مركز دائرة خارجية تُحسبُ ٢٥ نقطة، ودائرة داخلية تُحسب ٥٠ علامة.

وهناك اختلافات عدة في اللعب والتسجيل. وتلعب المباراة على أساس ٥٠١ نقطة وما فوق. ويبدأ كل لاعب ومعه ٥٠١ نقطة، وعليه تقليص نقاطه حتى تبلغ الصفر عندما ينتهي



أعلى يمين: *لاعب لعبة السهام المريشة يتحضّر للرمي*

يمين: *لوح لعبة السهام المريشة وعليها عشرون قطاعاً ذات أرقام. أحد السهام استقر في قطاع ١٨ وآخر في قطاع واحد ولكن القطاع الداخلي، ويسجّل ٣ نقاط. أما السهم الذي في القطاع ٢٠ فهو في الحلقة المزدوجة ويسجل ٤٠ نقطة. ويبلغ مجموع النقاط المسجّلة ٦١. وفي الوسط هناك دائرة داخلية تحسب (٥٠) وخارجية تحسب (٢٥)*

تقتني النوادي والبيوت العامة في الجزر البريطانية ألواح السهام المريشة وتلعب مئات الفرق في اتحادات. وأجريت أول مباراة دولية للمحترفين في العام ١٩٧٨

النماذج الموجّهة لاسلكياً

هناك عدة أنواع مختلفة من النماذج الممكن التحكم بها لاسلكياً. فالمراكب، واليخوت، والطائرات ذات المحركات، والطائرات الشراعية والسيارات وحتى المحركات البخارية يمكن التحكم بها بهذه الطريقة. وتجري كذلك سباقات للسيارات الموجّهة لاسلكياً.

يمين: *القطار البخاري الذي يعمل بغاز البوتان، نموذج يسهل تشغيله بالتحكم عن بعد.*

الشطرنج

الشطرنج هو لعبة براعة تلعب على لوح مقسم إلى ٦٤ مربعاً، ولكل لاعب ستة عشر بَيْدقاً، هي عادة بيضاء وسوداء. وتهدف إلى محاصرة الشاه الخصم بحيث لا يتمكن من الإفلات. اعترف بالبطولة العالمية منذ العام ١٨٨٦. ويخرُج من **الاتحاد السوفياتي** السابق معظم أفضل اللاعبين في العالم.

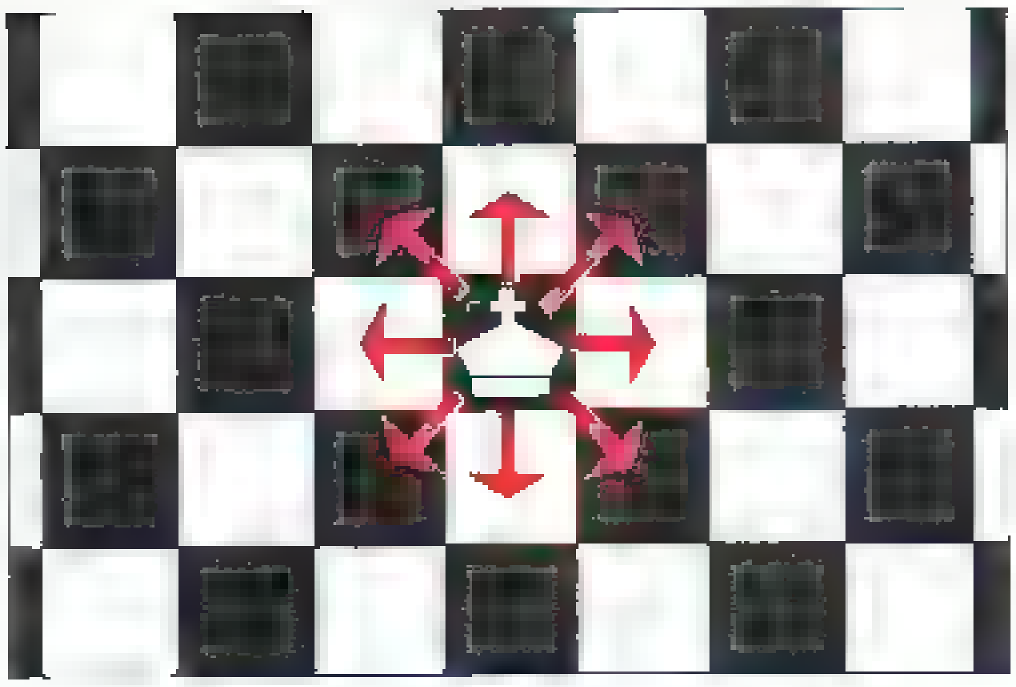
يُحَرِّك البيدق في اتجاهات مختلفة. فالمجنون مثلاً، يمكنه التحرك، وحسب، بانحراف على طول المربعات التي تحمل لون المربع الذي انطلق منه، والرخ (البرج أو القصر) يتحرّك بخط مستقيم إما إلى الأمام وإما جانبياً. أما الملكة فهي البيدق الأقوى على اللوح، وهي تجمع حركات المجنون والرخ. وعندما يكون الشاه في وضعية تجعله يُحاصَر في النقلة التالية يقول اللاعب المهاجم «الشاه مات». وإذا كان الشاه محاصراً بحيث لا يمكنه الإفلات، يُهزم وتنتهي اللعبة.

أعلى: *تلامذة يلعبون الشطرنج*

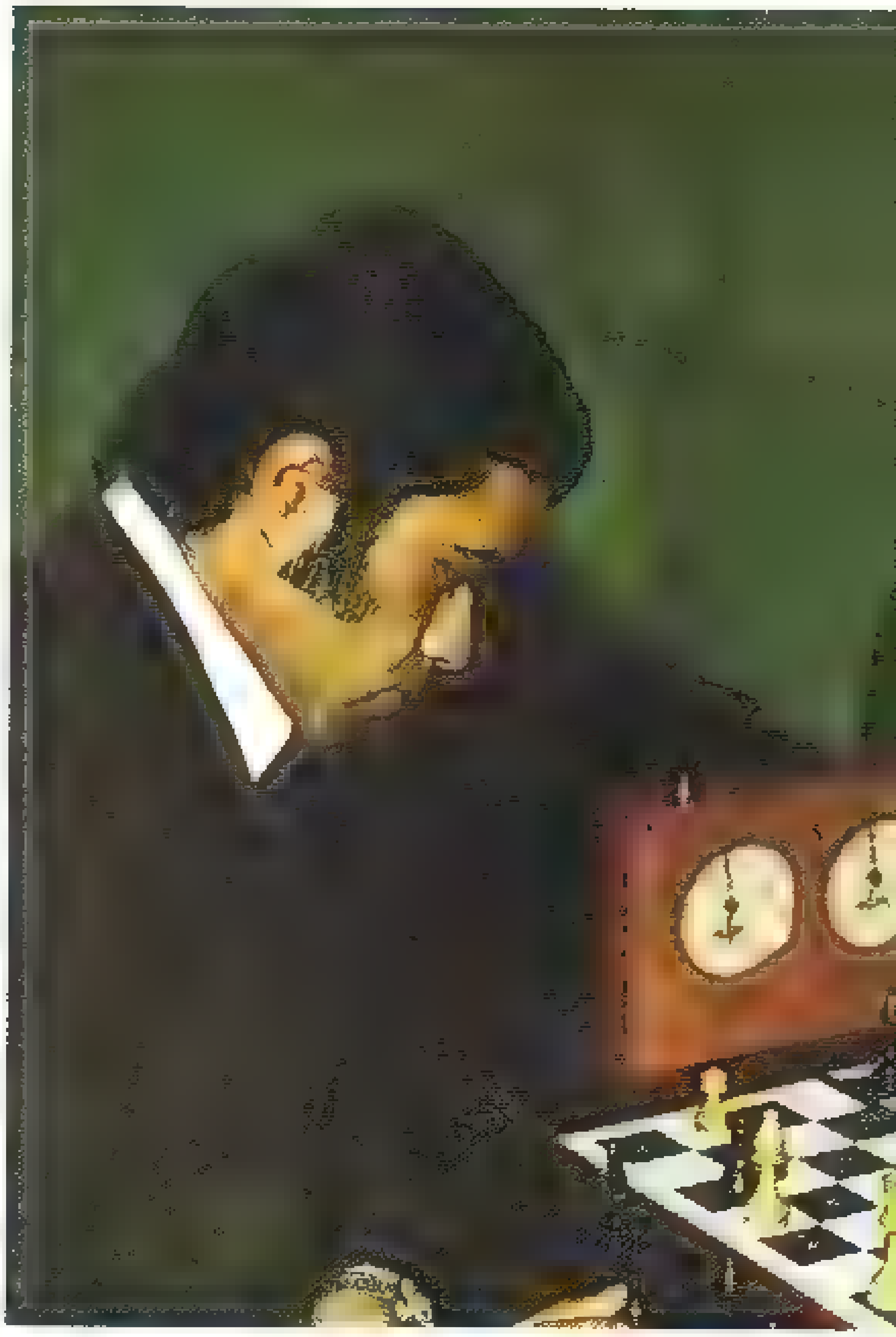
أسفل: *(١) الشاه يتحرك مربعاً في أي اتجاه*

يسار: *(٢) الملكة يمكن أن تتحرك على أي عدد من المربعات إما إلى الأمام وإما جانبياً مثل الرّخ أو بانحراف مثل المجنون. (٣) ويتحرّك الفرس مربعين إلى الأمام ومربعاً جانبياً.*

أسفل: *بداية لعبة الشطرنج*



١



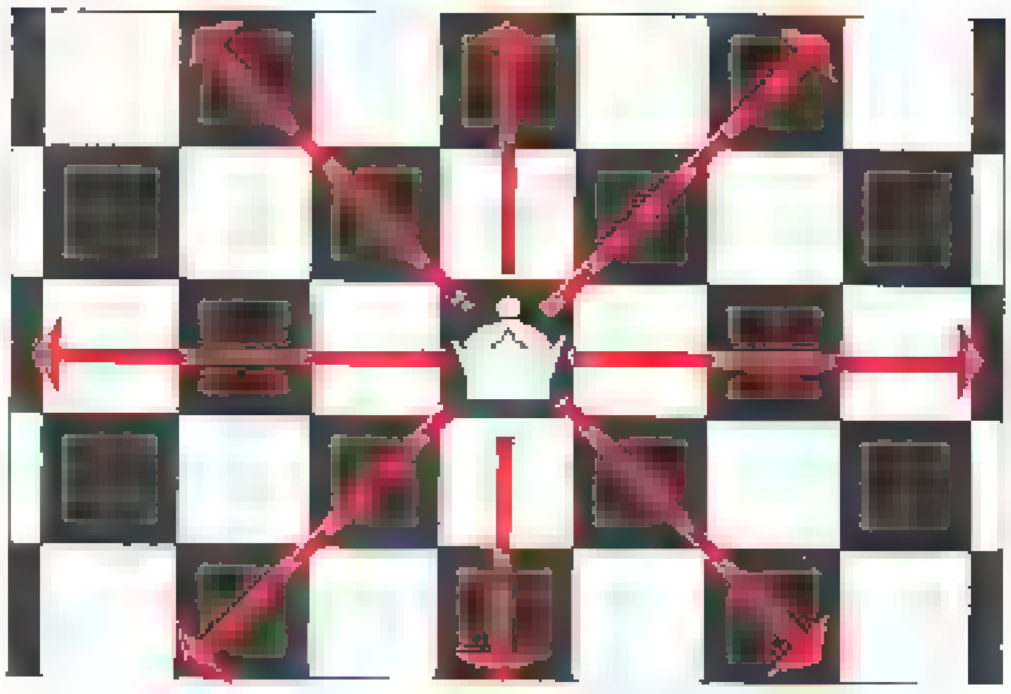
الداما

تلعب الداما على لوح الشطرنج عينه، وتتشابه قطعهما. بإمكانك تحريك قطعك، وحسب، على المربعات السوداء، ولا تستطيع التحرك إلى الوراء. وإذا كانت قطعة الخصم في مربع مجاور وهناك مربع فارغ إلى الجانب الآخر فيه فبإمكانك أخذها. فتقفز بقطعتك فوق مُربع الخصم لتحتل المربع الفارغ وتجعل قطعة الخصم خارج اللوح.

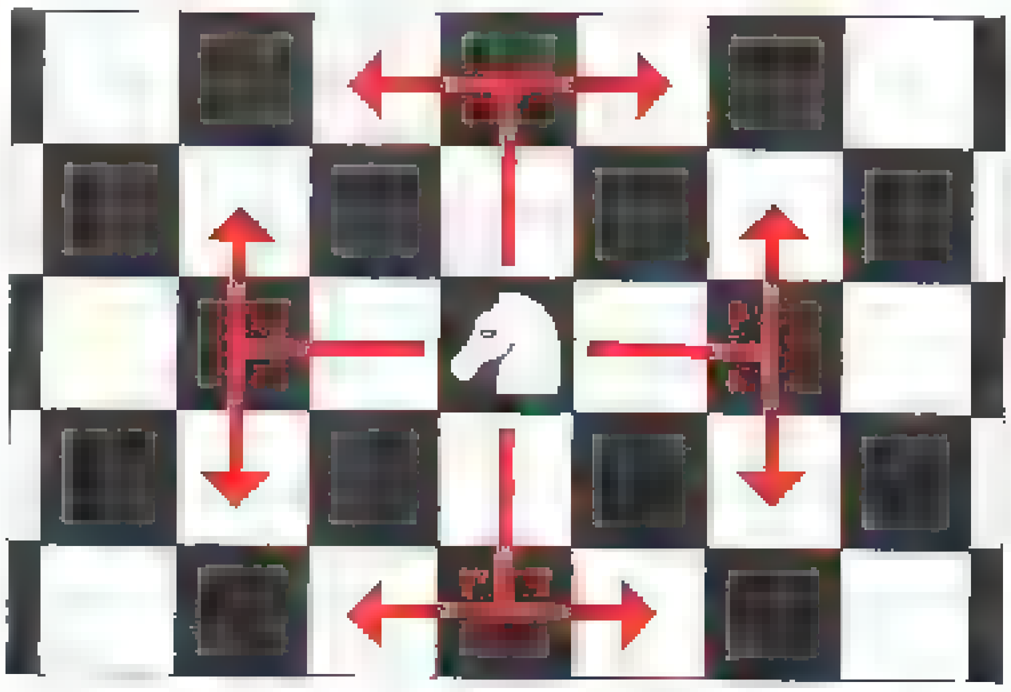
وعندما تصل القطعة إلى خط قاعدة الخصم تتوّج ملكة. وتتألف هذه، عادة، من قطعتين ـ الواحدة فوق الأخرى، وبإمكانها التحرك في أي اتجاه، حتى إلى الوراء.

ومن الممكن أن تجعل خصمك في وضع يسمح لك بإخراج عدة قطع له بنقلة واحدة. ويعتبر رابحاً اللاعب الذي ينجح بإخراج جميع قطع خصمه خارج اللوح. وعلى عكس الشطرنج، على اللاعب إخراج قطعة خصمه عندما تسنح له الفرصة.

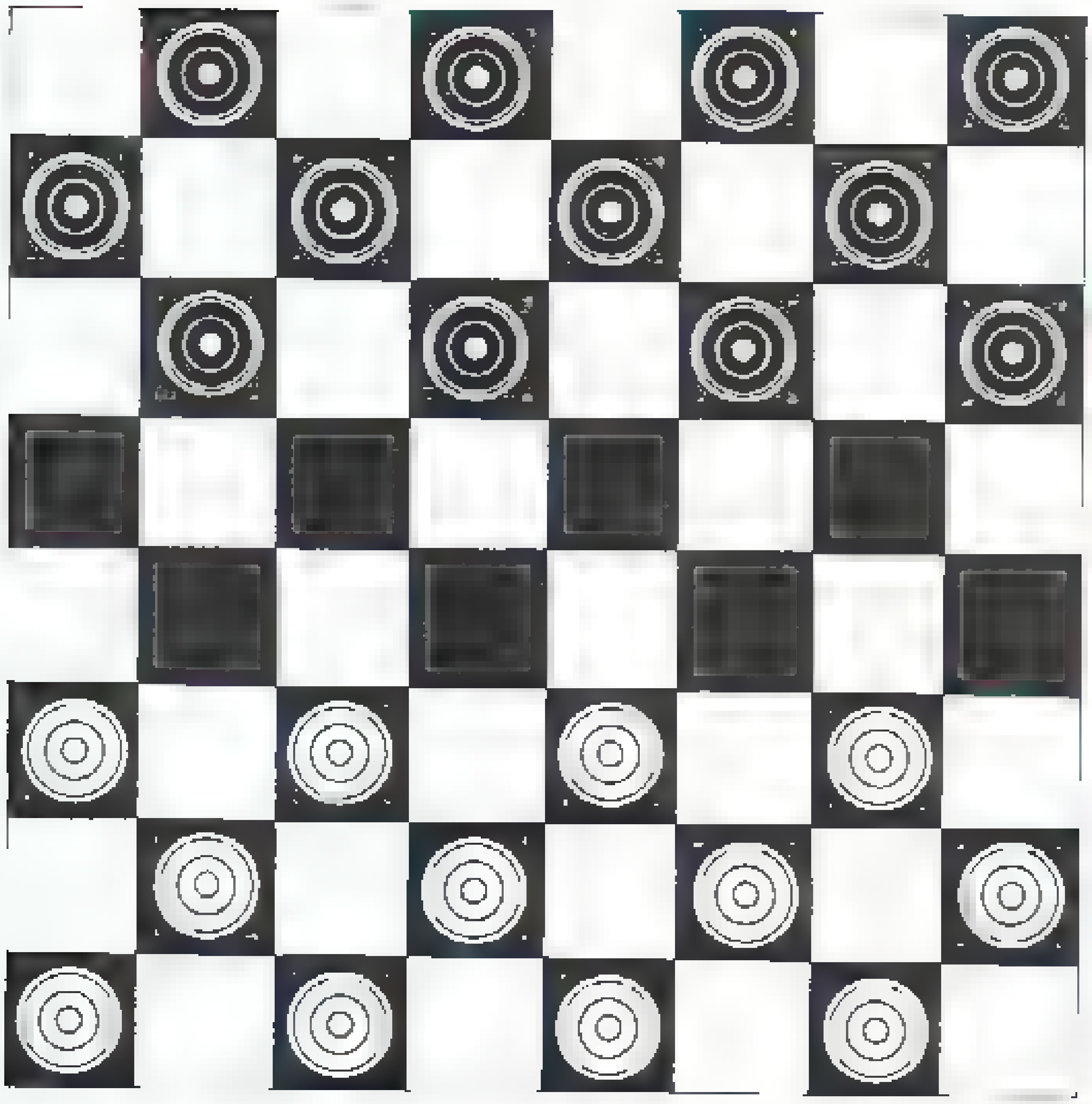
أسفل: *بداية لعبة الداما.*

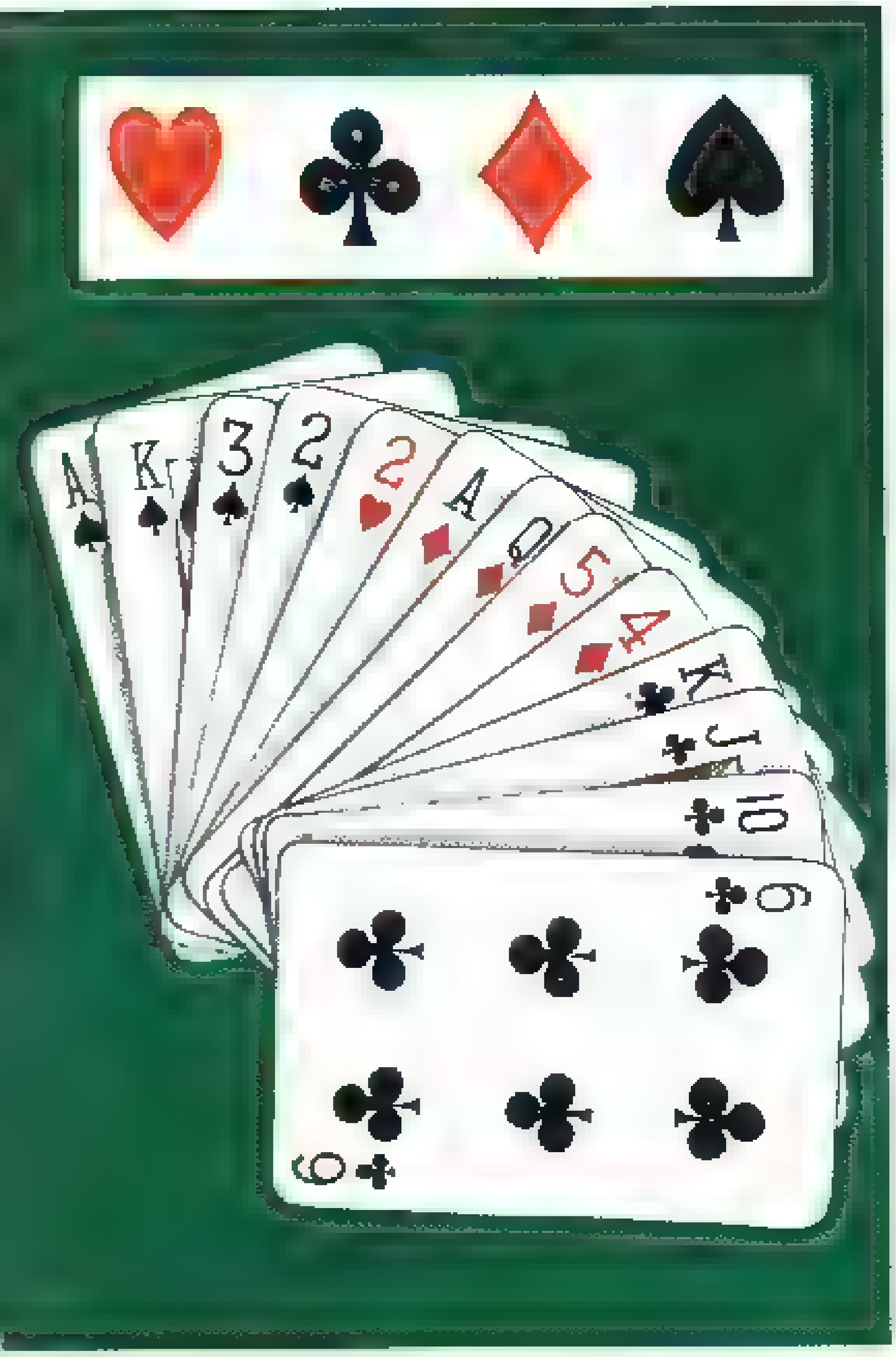


٢



٣





ألعاب الورق

إن معظم ألعاب الورق يُلعب بورق لعب عادي. وتتألف لعبة الورق عادة من اثنتين وخمسين ورقة. ويحتاج القليل من الألعاب مثل «العائلات السعيدة» والكَنَسْتَا إلى مجموعات ورق خاصة.

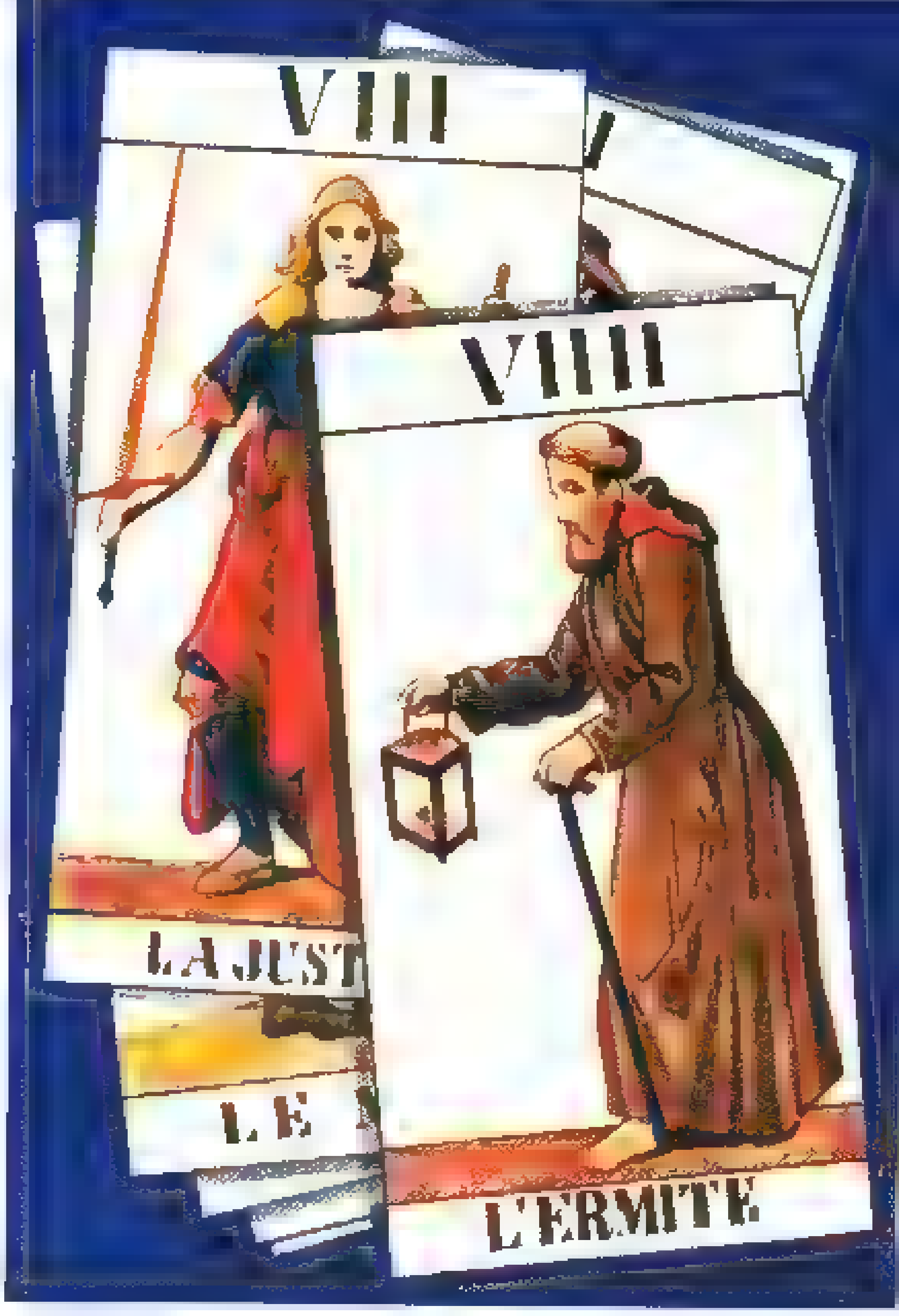
تتطلّب ألعاب الورق حتى البسيطة منها، البراعة. فلعبة «السناب» تستدعي ردة الفعل السريعة مثلاً، ولعبة «الفيش» (السمكة) الذاكرة الجيدة، ولعبة «الشيت» تبصّر نفسي.

لعبتا «الويست» و«البريدج» هما لعبتان تستلزمان المهارة الفكرية. ففيهما يُوزّع على اللاعبين الأربعة ثلاث عشرة ورقة. ثم يقوم هؤلاء بتصنيف أوراقهم أربع مجموعات (السباتي، القلب، البستوني، الديناري) تعلن إحداها ورقة رابحة فتُعطى قيمة أعلى من باقي المجموعات. يتعلّم العديد من الأشخاص «الويست» قبل الانتقال إلى ممارسة لعبة البريدج الأكثر صعوبة

أعلى يسار: *أوراق اللعب في الويست أو البريدج موزعة إلى مجموعات. ينال كل لاعب ١٣ ورقة*

أسفل: *تصميم غير عادي لورق لعب.*

أسفل يسار: *إحدى ألعاب السوليتر المتعددة.*



هناك عدة ألعاب في عائلة «رامي»، يمكن أن تلعب بين لاعبَيْن أو سبعة لاعبين. ولعبة الكَنَسْتا هي تطور «للرامي»، وتتألف مجموعة ورقها من ١٠٨ ورقات.

بعض ألعاب الورق مورس دائماً تقريباً من أجل المال. فالبوكر هو أشهر هذه الألعاب، وفيه تُوزَّع على اللاعبين خمس ورقات أو سبع، وثمة عدة مجموعات مؤتلفة لتسجيل النقاط. ولعبة «الواحد والعشرين» أو «بونتون» هي لعبة أخرى تلعب من أجل المال، وفيها يحاول اللاعبون الحصول على ٢١ علامة، وتزداد الأعداد على الأوراق إذ تحسب أوراق الملك والملكة والصبي عشر علامات، في حين يُحسَب «الآس» إما علامة وإما إحدى عشرة علامة.

ألعاب «السوليتر» يمكن أن تلعب بشخص واحد فقط. وتأخذ هذه الألعاب أشكالاً عدة، الهدف من معظمها ترتيب الورق وفق نظام خاص يستخدم الأوراق كلها.

أعلى يمين: *أوراق التاروت تستخدم لتقرأ للناس حظوظهم.*

أسفل يمين: *بيت مبني من أوراق اللعب.*

أسفل: *لعب الورق في القرن السادس عشر.*

ألعاب الحفلات

هناك ثمة ألعاب باستطاعة أي إنسان أن يلعبها، وتكون، بشكل خاص، مسلية في الحفلات أو في العطلات.

في لعبة، يجلس اللاعبون داخل دائرة كبيرة، ويقوم أحدهم بتدوير صحن عالياً في وسط الغرفة وينادي على اسم. وما أن يسمع اسمه، يسارع اللاعب إلى الركض لالتقاط الصحن قبل أن يقع أرضاً. ثم يعيد تدوير الصحن منادياً بدورة على لاعب آخر. وإذا كان اللاعب بطيئاً بحيث لم يستطع التقاط الصحن قبل أن يقع أرضاً يخرج من اللعبة. وكلما تضاءل عدد اللاعبين، كلما عمد اللاعبون إلى جعل اللعبة أكثر صعوبة، الواحد بالنسبة إلى الآخر، من خلال تدوير الصحن ببطء أكثر وبعيداً. ويعتبر رابحاً في اللعبة اللاعب الذي يبقى إلى النهاية.

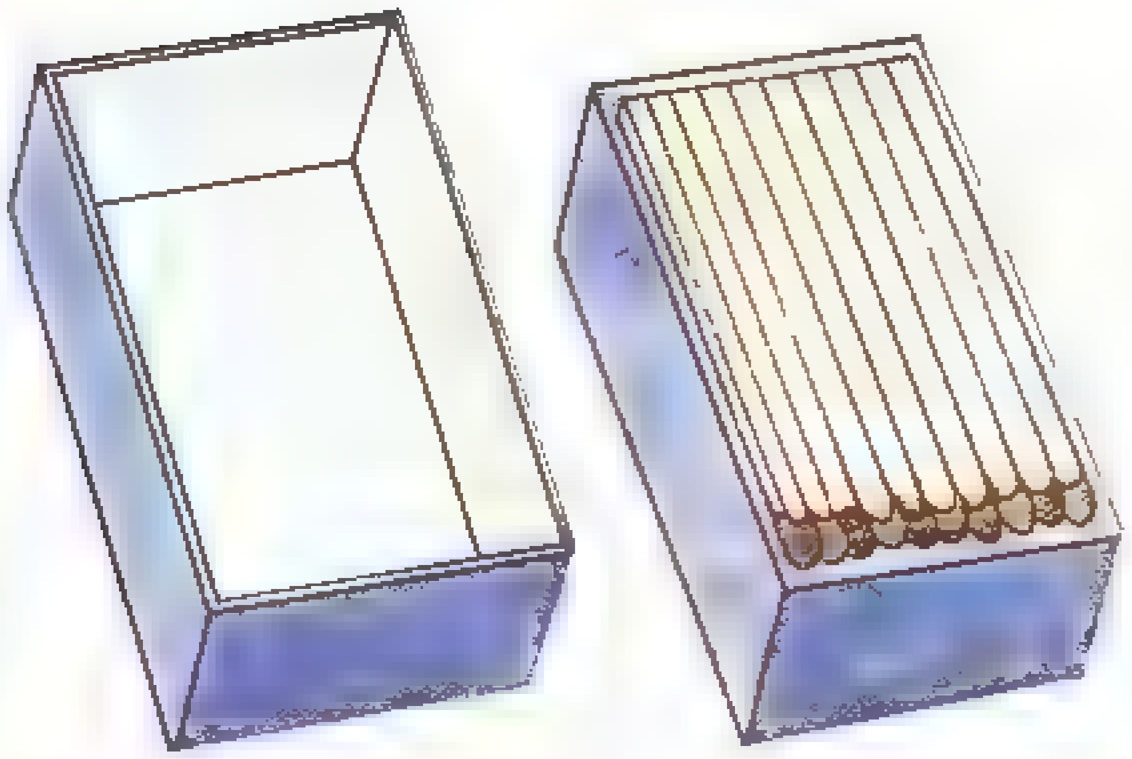
لعبة «ذنب الحمار» تلعب برسم حمار من دون ذنب على لوح. ويُصنَع ذنب حمار مع دبوس في طرفه. ويطلب من كل لاعب، مداورة، وعيناه معصوبتان، أن يدور حول نفسه عدة دورات بحيث يفقد حسّ الاتجاهات. من ثم يحاول اللاعب إيجاد رسم الحمار وغرس الذنب الذي يحمله في مكانه على الرسم. ويعتبر رابحاً اللاعب الذي يضع الذنب في أقرب نقطة من مكانه الأصلي.

هناك عدة ألعاب هَدَفيّة. وإحداها تستلزم قص عدد من الثقوب في لوح كبير من الكرتون. وتُسَجَّلُ قيمة كل ثقب على اللوح. ثم يقوم اللاعبون، كل بدوره، برمي كرات من مختلف الأحجام عبر هذه الثقوب. واللاعب الذي يسجّل أكبر عدد نقاط بعد خمس أو عشر دورات يعتبر فائزاً.

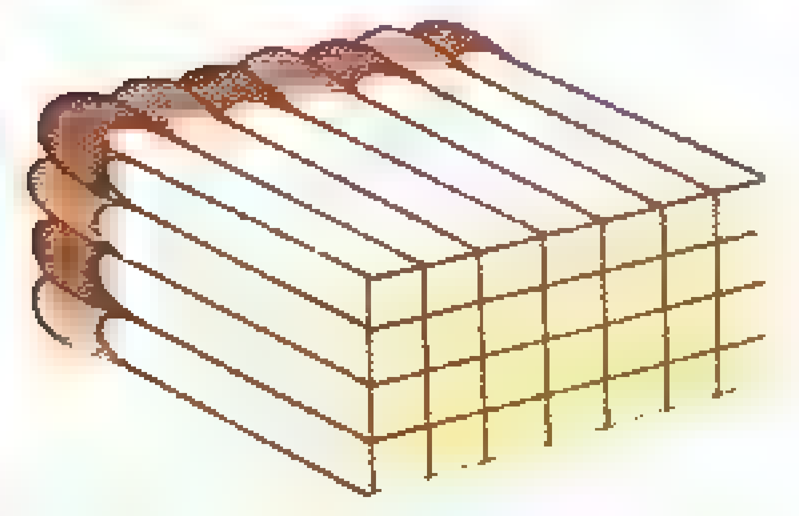
لعبة رمية الطاولة، هي لعبة إنكليزية قديمة يمكن لعبها في الحفلات. يُرسم خط عند طرف طاولة صقيلة بالطبشور. ويحاول كل لاعب جعل قطعة نقدية معدنية تنزلق على الطاولة إلى أقرب نقطة من الخط. واللاعب الذي يسجّل أقرب نقطة يعتبر فائزاً بالجولة، والذي يربح معظم الجولات المحدّدة يكون الرابح.

في الصيف، هناك عدة ألعاب يمكن أن تلعب خارجاً. لعبة التخبئة هي لعبة جيّدة في الهواء الطلق.

أعلى: *تحتاج إلى بطاقتين وشريط لصنع خدعة الصورة المتحركة. ثبت الشريط كما هو ظاهر في الرسم ثم ركّز صورتك وعندما تفتح البطاقتين وتغلقهما تبدو الصورة وكأنها تتحرّك.*



B



السحر

إن الخدع السحرية آسرة للنظر ومسلية في أدائها. يحتاج السحرة المحترفون في الغالب إلى الكثير من التجهيزات في أثناء تأدية عملهم. أما جلّ ما تحتاجه فهو بعض المواد البسيطة: عيدان كبريت، بعض الخيوط، ورق لعب، وقطع نقود معدنية قليلة. ومع التمرّس تصبح قادراً على القيام بخدع عندما تخفي الطريقة التي استعملتها.

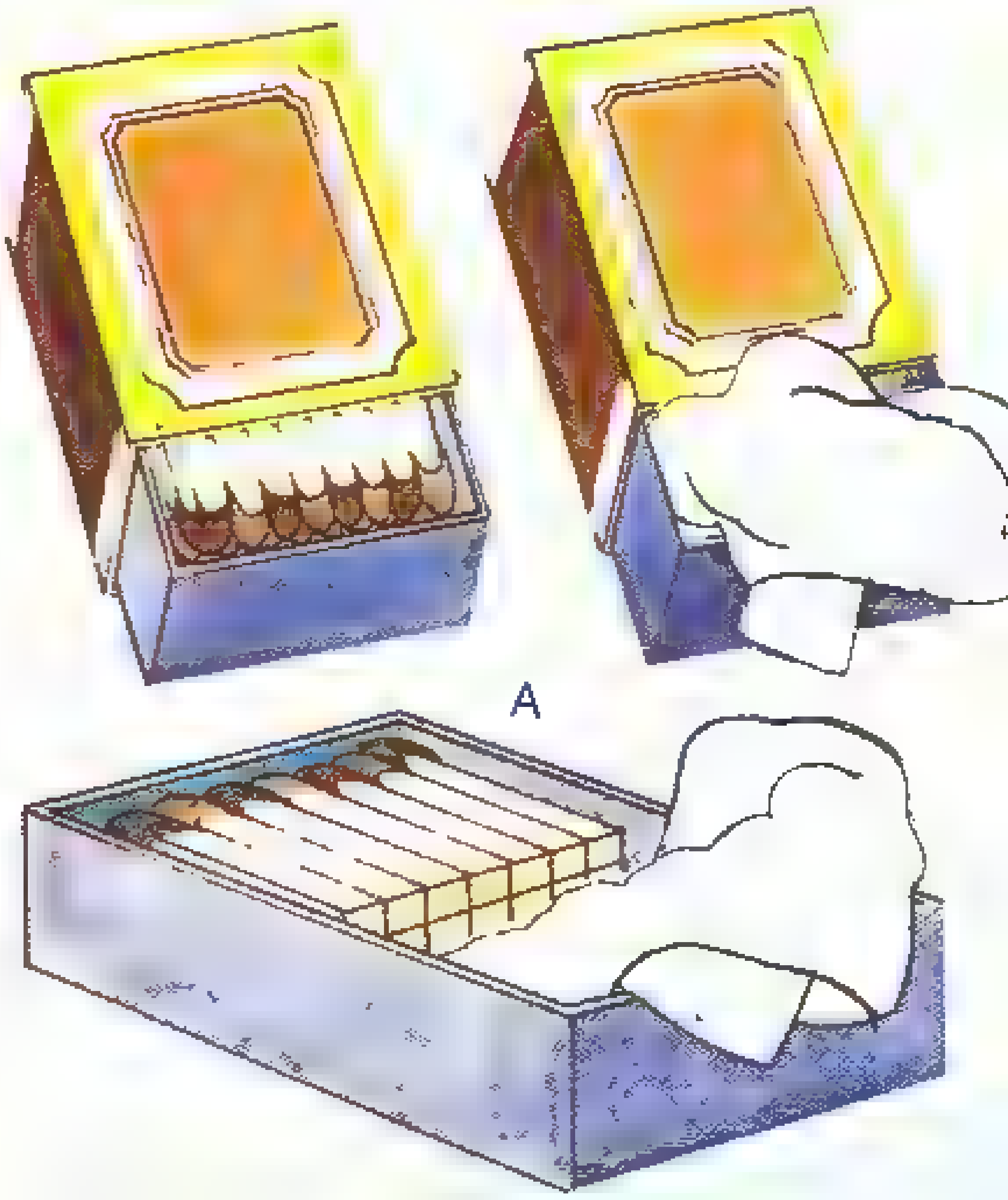
بعض الخيوط يباع في المحلات، وباستطاعتك شراء ورق لعب خاص تستطيع قسمه آلياً إلى مجموعتي لون: أحمر وأسود. ويمكن تأدية خدعة الإخفاء بواسطة محرمة وقلم. وتتطلب الخدع الأكثر صعوبة طاولة الساحر - إحدى الأجزاء الأكثر استعمالاً في معداته. ويمكن بواسطة علب مزدوجة القعر أو ذات قعر مزيّف خلق إحساس بأن الأشياء تختفي.

الحزازير

الحزّورة هي لعبة كلمات. وفكرتها جعل المستمعين يحزرون الكلمة التي في رأسك من خلال بعض الإشارات التي تقدمها. ويجب أن تتألف الكلمة من مقطعين صوتيين على الأقل. وتعطي لكل مقطع معنى موضِح، وللكلمة بمجملها معنى آخر.

وهناك بعض الحزازير الممكن تمثيلها لاستنتاج معناها. ويمكنك أن تبقى فيها صامتاً.

أسفل: صنع محرمة من علبة ثقاب ملأى بالعيدان. قص عيدان الثقاب إلى نصفين (أ) أو الصق صفاً من العيدان في قاع العلبة (ب). وبهذا ما يفسح المكان لمحرمة.



الهوايات

الهوايات هي منفعتك الخاصة التي تأخذ وقتك الحر. وهي أشياء يفعلها الناس لأنهم يريدونها وليس لأنهم ملزمون بها. فبالنسبة إلى رب فندق، **الطبخ** ليس هواية بل عمل. ولكن بالنسبة إلى شخص آخر، يبقى الطبخ هواية إن لم يكن بحاجة فعلية إلى القيام بها.

وبتطوير هوايتك ومعارفك حولها تجد أنها ستساعدك في تقرير ما تريد فعله عندما تكبر. فالشاب الذي يتقدّم في **ألعاب الحاسب** وبرامج التسلية قد يقرر أن يتخذ منها مهنة له. والعديد من المصوّرين المشهورين تعلموا فنّهم في البدء كهواية.

يجد العديد من الناس متعة في جميع الأشياء مثل **الأوتوغرافات** (التواقيع) و**الطوابع** و **النقود**. وبقليل من الصبر بإمكانك أن تجمع مجموعة مهمة وذات قيمة.

أعلى: تطيير طائرة ورقية على شكل طائر.

أسفل يسار: صنع زينة من علب مشروبات فارغة.

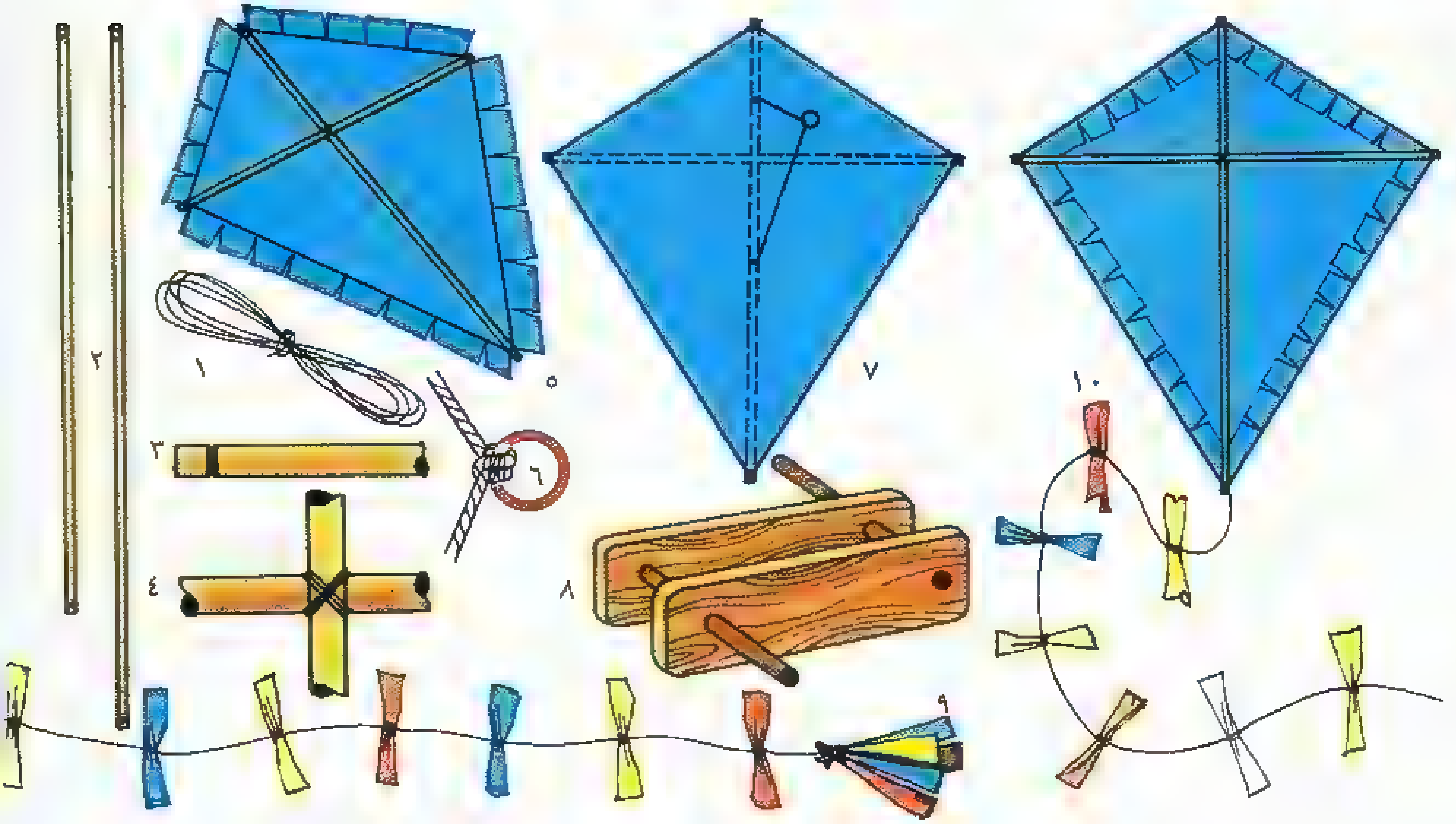
أسفل: نموذج محرك بقياس صغير.

طيران طائرة الورق

طائرة الورق تُصنع عادة من ورق أو قماش أو بلاستيك ويمكن أن تأخذ أشكالاً مختلفة، وأبسطها شكل ماسة. كما يمكن أن تعطى شكل علبة، أو طائر، أو سمكة أو فراشة. ومبدأ طيران طائرة الورق يقوم على استخدام الهواء للارتفاع. وكلما ارتفعت الطائرة الورقية كلما نشر الخيط الذي تربط به من بكرته.

أعلى: طائرة ورقية مصنوعة من مثلثات. **لا** *يجب تطيير طائرة ورقية، البتة، بخيط مبتلّ أو بالقرب من كابلات معلّقة، فالخطوط الكهربائية يمكن أن تقتل.*

أسفل: *صنع طائرة ورقية بسيطة. تحتاج أولاً إلى كرة خيطان (١) ودعامتين من الخشب الخفيف (٢). احفر ثلماً في طرفي كل دعامة (٣) وأوثقهما معاً. (٥) قص شكلاً من القماش الخفيف أعرض بقليل من الشكل النهائي للطائرة الورقة. وقص الأطراف كما يظهر في الشكل. اربط الخيط حول الشكل من الخارج وثبته في الأثلام المحفورة في الدعامتين. ثم الصق الحواشي حول الخيط. (٦) اربط حلقة صغيرة بخيط قصير. (٧) اربط طرفاً من خيط الكرة بالحلقة ولفّ الباقي حول بكرة. (٨) أضف الذيل. (٩) الطائرة الورقية (١٠) أصبحت جاهزة للتطيير.*



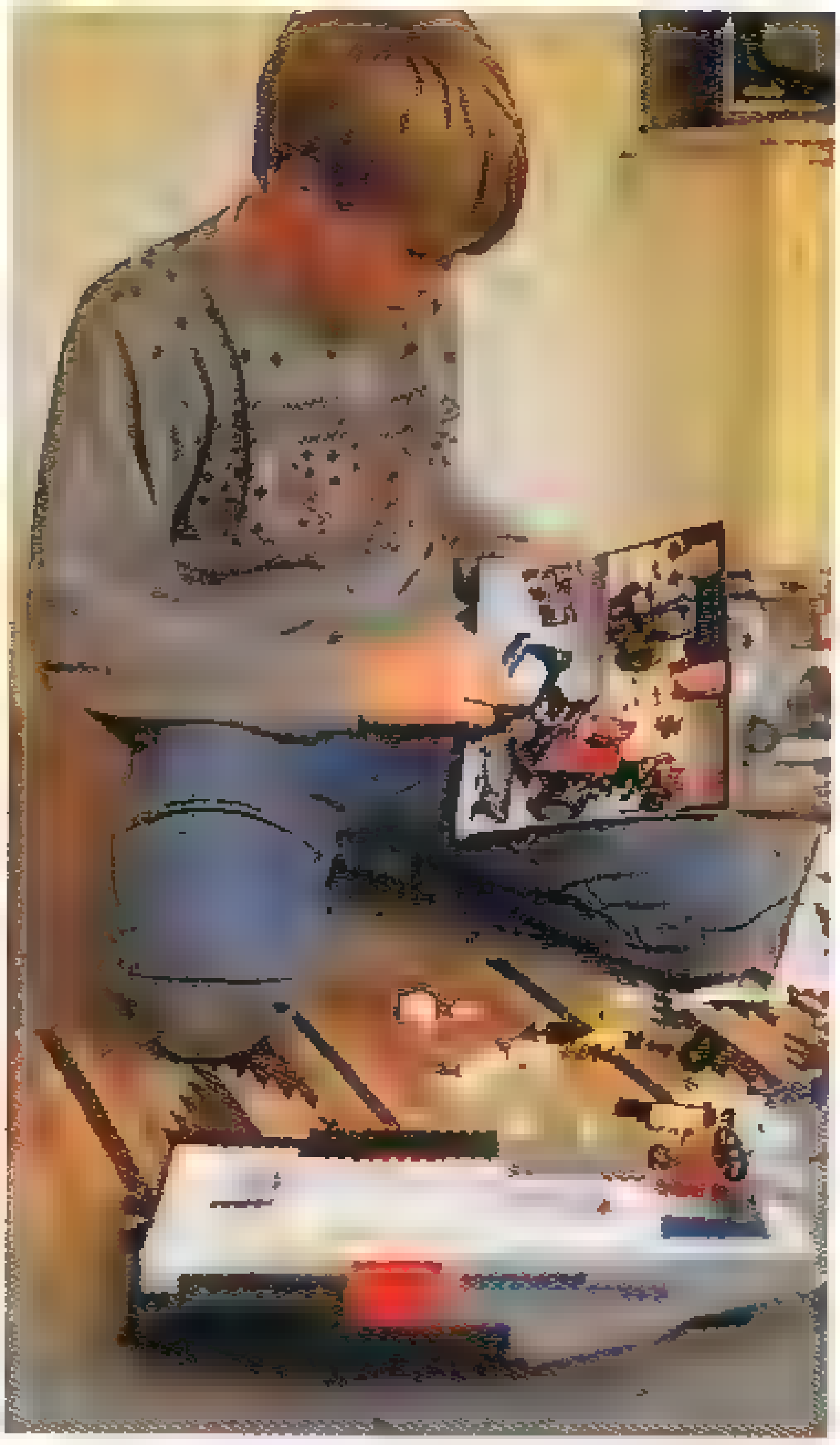
ألعاب الحاسب

إن إمكانات استخدام **الحاسب** للتسلية أتيحت عندما بُرمجت النماذج الأولى للعب الألعاب البسيطة مثل لعبة الدوائر والصلبان. ومع تطوّر الحواسب واكتسابها قدرة أكبر ابتكرت ألعاب جديدة أكثر تعقيداً مثل **الشطرنج** في أعلى مستوى. ومع ذلك، أشهر الألعاب هي تلك التي يمكن للاعب فيها أن يستعمل مِقبضاً لرسم رسم على الشاشة، أو أن يتطوّر في مغامرة من خلال طبعه الأجوبة الصحيحة عن مسائل مرئية.

وحالياً، أي نشاط تقريباً يمكن تشبيهه على شاشة الحاسب. وهناك ألعاب بسيطة مثل لعبة كرة المضرب التي يكون فيها لكل لاعب «مضرب» لضرب «كرة» نحو «الشبكة» ومن فوقها. وهذه الألعاب وغيرها من الألعاب التي تتضمَّن نشاطات، مثل اسقاط صحن طائر، تستدعي درجة عالية من التنسيق. وبعض الألعاب الأخيرة مطبوع على أقراص لايزر لإعطاء اللاعب الخيار بين الأوضاع مع رسوم متحركة أو فيلم أحداث حيّة.

أعلى: *يمكن أن تلعب ألعاب فيديو الحاسب مع صديق ويكون الحاسب موصولاً بجهاز التلفزيون*

أسفل: *يمكن أن تلعب وحدك.*



نماذج مجموعات التركيب

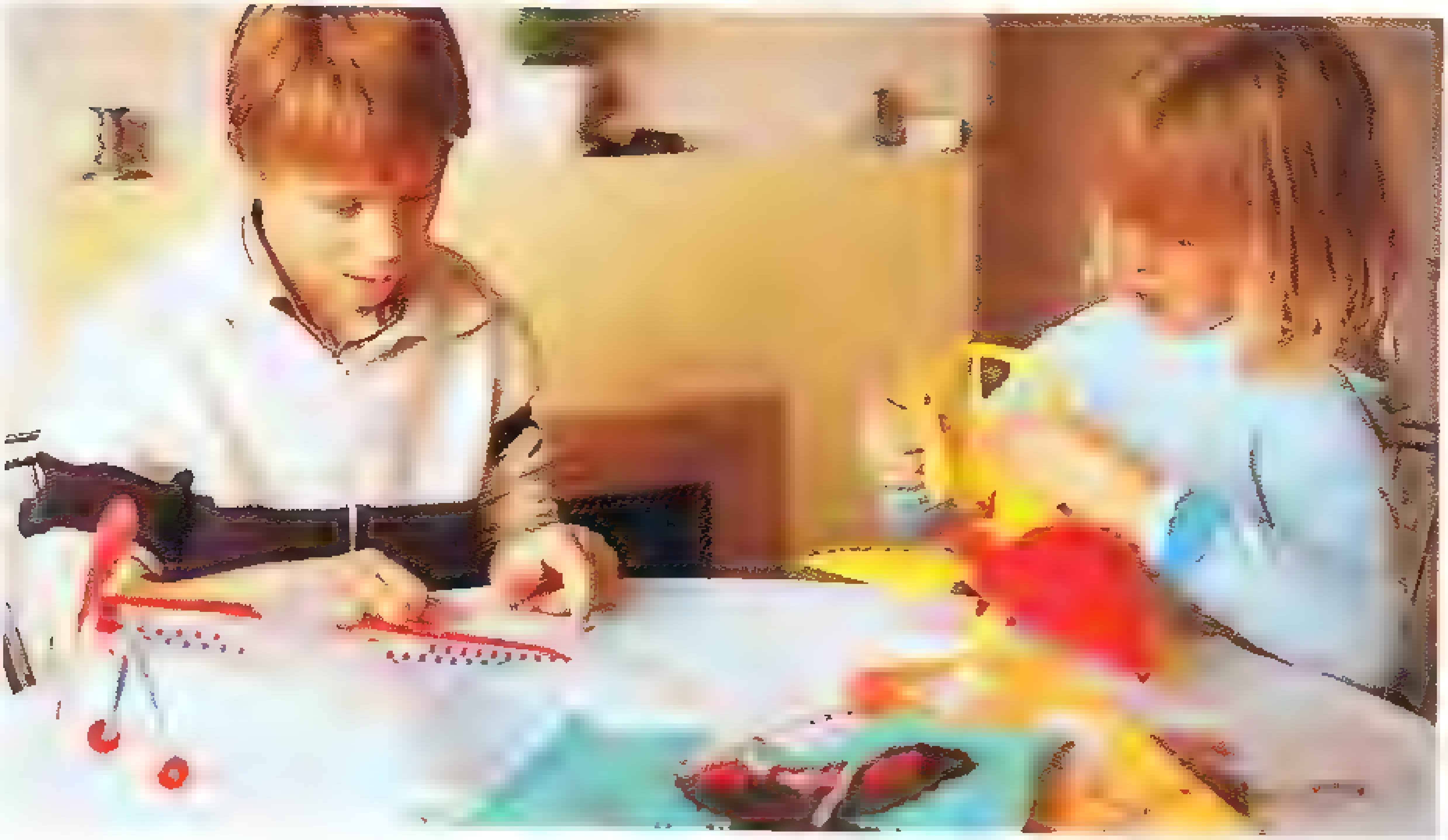
لقد صنع الناس النماذج منذ آلاف السنين. فنماذج السفن صنعها **المصريون**، وقد وجدت نماذج في مقابر الفراعنة. وفي عدة دول، تعرض **المتاحف** نماذج عن أشياء مثل البنايات، والسفن والطائرات.

هناك نوعان أساسيان من النماذج. يمكنك شراء نماذج مصغَّرة للبناء والعرض ـ الطائرات والمركبات الفضائية هي الأكثر شهرة. ويفضّل أناس آخرون صنع نماذج تعمل لطائرات ومراكب، مثلاً، يمكنها أن تطير أو تبحر.

أبسط نوع من نموذج الطائرة ذات المحرك هو الذي يقوده شريط من المطاط المفتول. وينحلُّ الشريط المطاطي ويدير المروحة الدافعة. ويمكن أن تكون للزوارق أشرعة أو محركات صغيرة ذات مراوح.

عندما يكون بعض النماذج غالي الثمن ومعقّداً، هناك عدة نماذج مجموعات ممتازة من الكرتون والورق لكل شيء من الطائرات إلى القلاع.

يمين: *الليغو هي مجموعة بناء شهيرة*
أسفل: *صنع نماذج من مجموعات خاصة.*



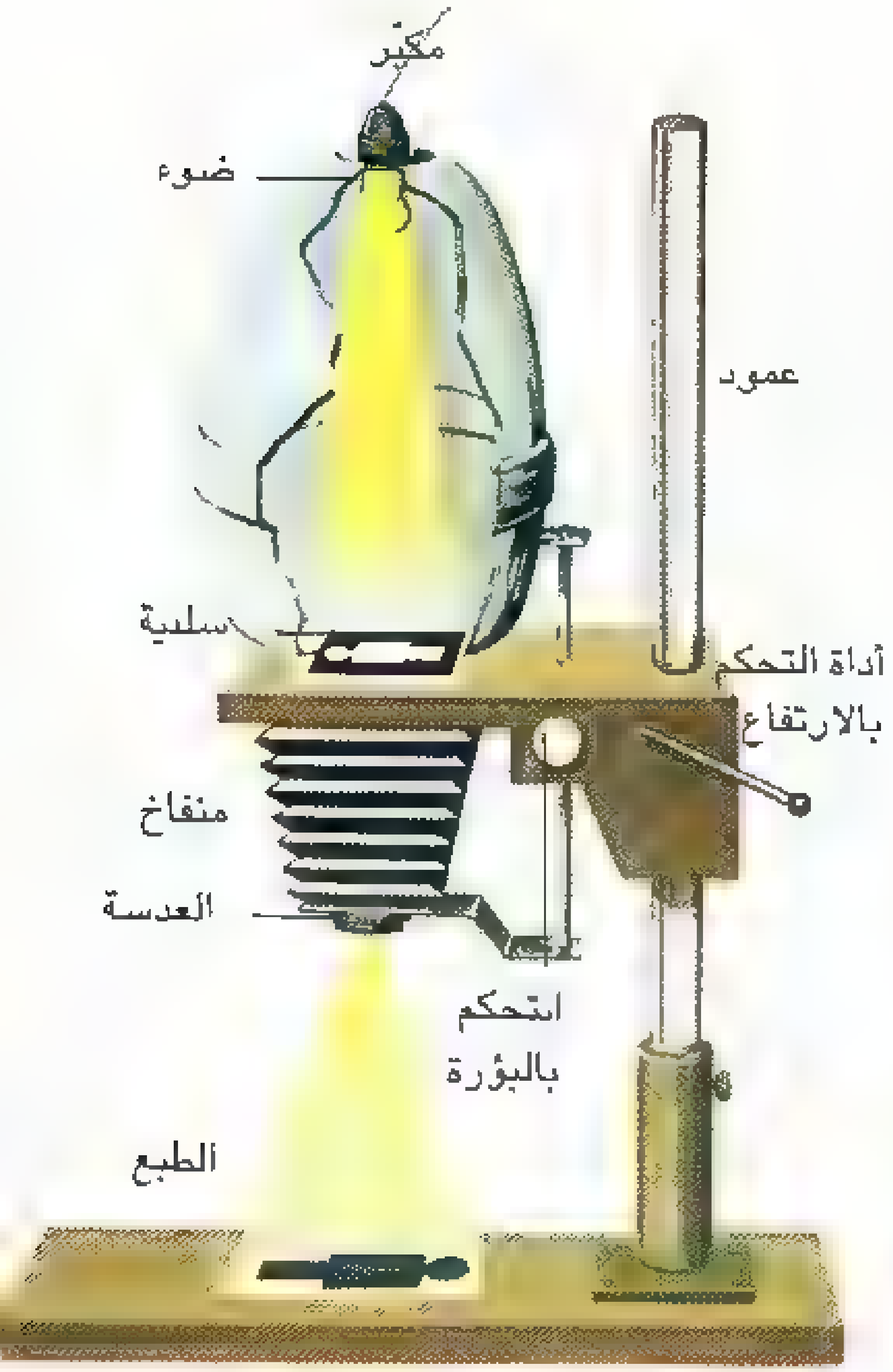
التصوير الفوتوغرافي

إن التصـوير الفوتوغـرافي هو صنع صور بفـعل الضوء على فيلم حسّاس. أولى الصور السوداء والبيضاء أُخذَت منذ حـوالي ١٥٠ سنة. أما التـصوير الملوّن فبدأ منذ مئـة سنة تقريباً.

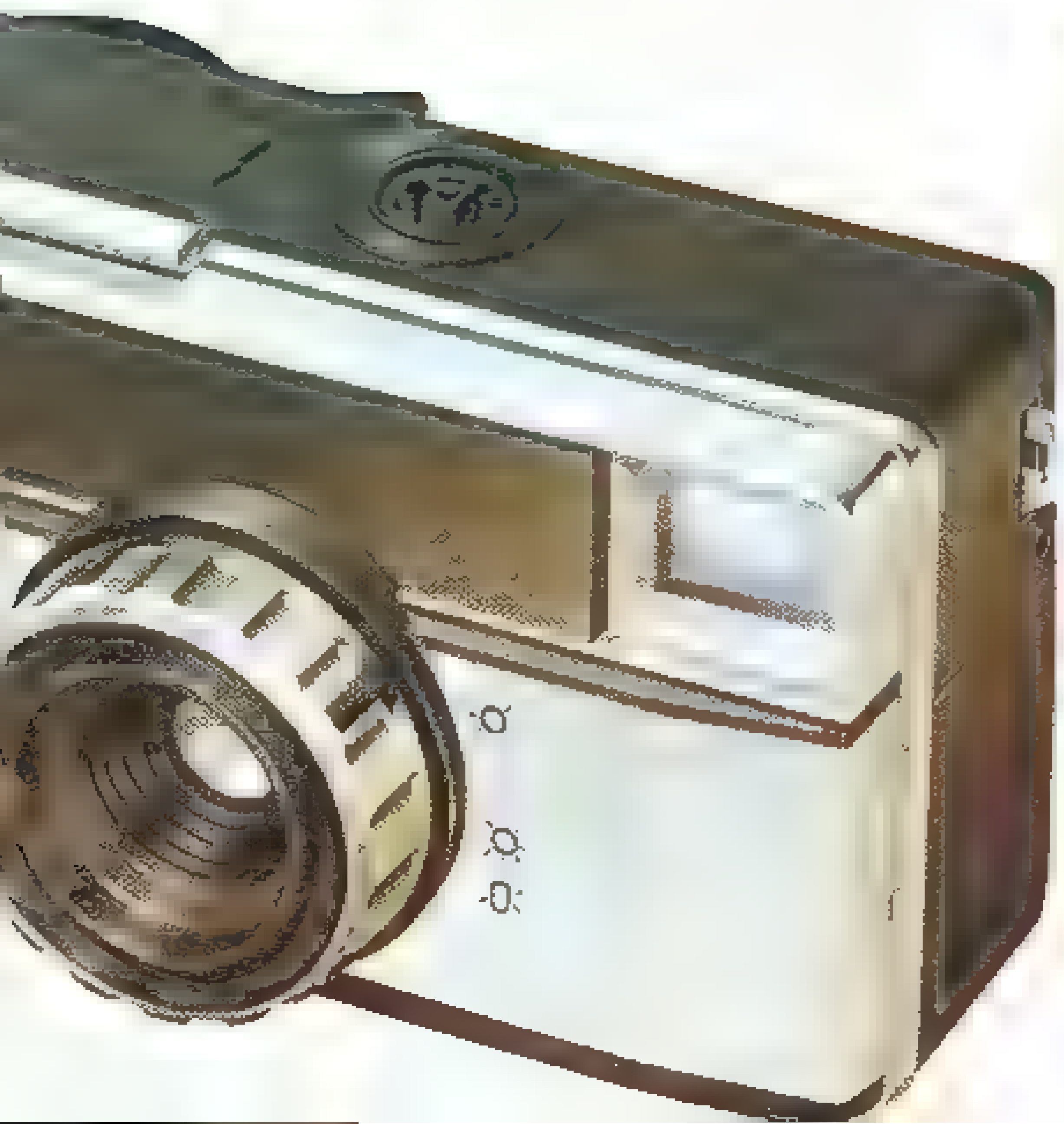
هناك عـدة أنواع مـخـتلفة من آلات الـتصـوير، والفـرق الوحيـد بينها هو حجم الفيلـم الفوتوغرافي الذي تستـعمله. فآلات الـكليشـيه هي الأكبر، والأكثر شـهرة في حـجمـها للسـلايدات الملونـة هي الآلة قـيـاس ٣٥ ملليمـتـراً. وآلات التصوير ذات الفيلم على شكل كـاسيت أو قرص هي الأسهل للاستعمـال. أما آلات البولارويد فتلتقط الصور وتحـمّضـها وتطبعـها في أقل من دقـيقة. وآلات السـينما تلتـقط الصور المتحركة المتواصلة.

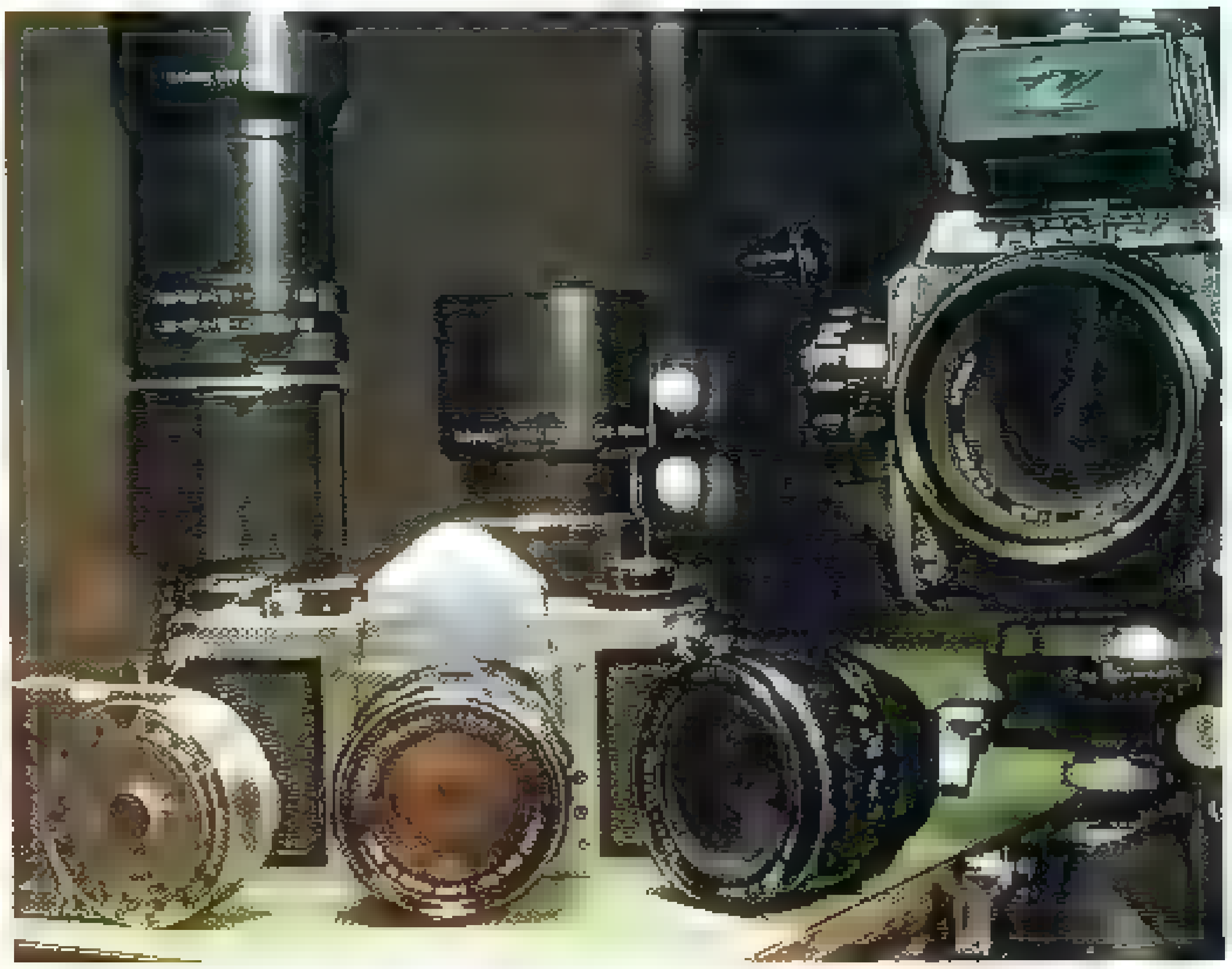
آلة التـصوير هي أسـاسـاً علبة مـقـاومة للنور. وتركّـز **العدسات** النور على الفيلم. ويحدد قـيمة الضوء الداخل إلى الآلة مصراع.

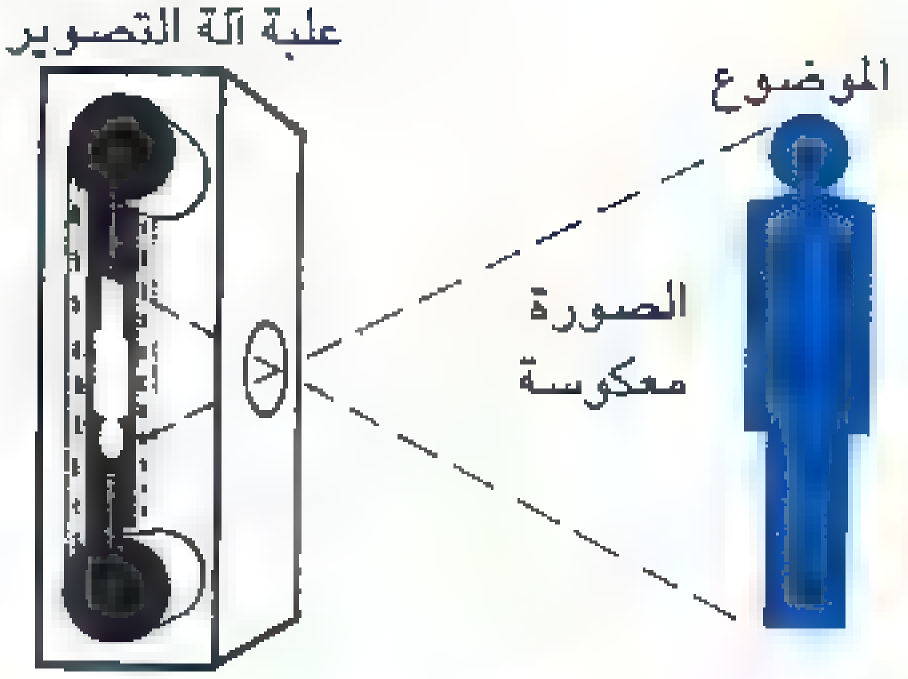
وإذا كان الضوء غير كاف فأنت تحتاج إلى تعريض أطول للضوء. وإذا كـان المحيط مُضَاءً ومـشمساً فأنت تحـتاج إلى تعريض أقصر للضوء.

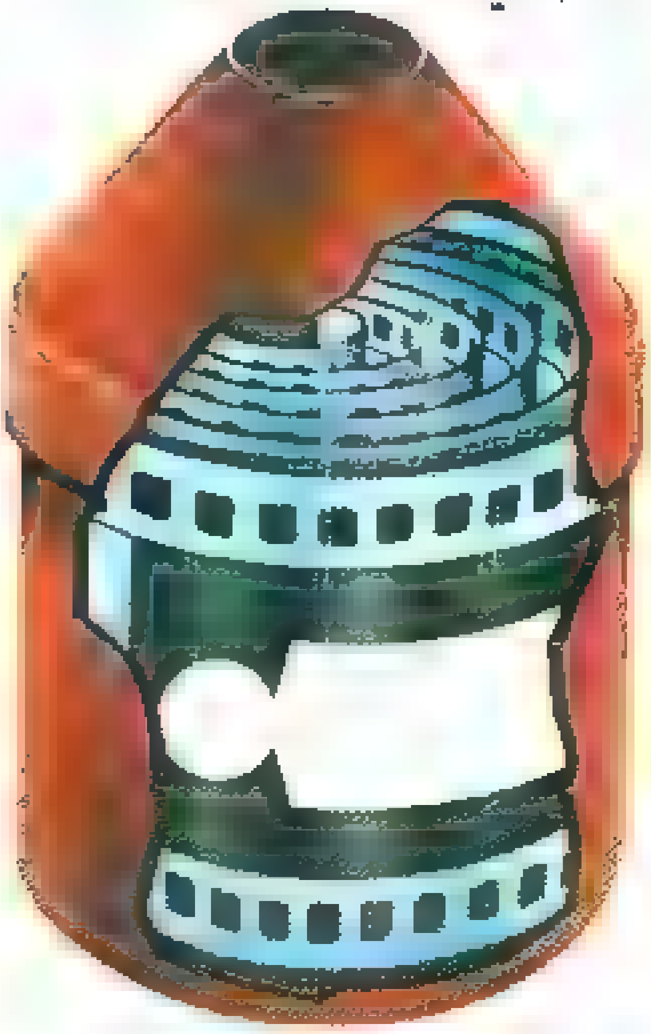


يسار: *آلة تصوير فوتوغرافي عادية كاملة مع فيلم مثبت في داخلها.*
أسفل: *بعض التجهيزات الحديثة لآلة التصوير الفوتوغرافي*









الطبخ

ليس من الضروري امتلاك الكثير من التجهيزات أو الطعام الثمين لإجادة الطبخ. فمع التمرين، بإمكانك تعلّم صنع أشياء كثيرة مثل الكعكة، والحلويات، وغيرها من الأطباق الأساسية.

البيضة هي أحد أهم أنواع الطعام المستعمل في الطبخ فهي قد تُسلق أو تُقلى أو تخفق أو تسلق بفقسها في الماء الغالي، أو تستعمل في صنع العجّة.

عندما تتعلّم صنع طبق واحد، حاول أن تصنع آخر. وستجد أنك قادر على طبخ وجبات كاملة عديدة ومختلفة. وتقدم لك كتب طبخ الأولاد أفكاراً ووصفات.

من المهم الانتباه جيداً عند استعمال جهاز الطبخ. ويجب أن تتأكد من عدم الاقتراب كثيراً من لهب النار أو من الصفيحة الساخنة، ومن عدم وجود أي شيء يمكن أن يحترق بالقرب من جهاز الطبخ. وعلاوة على كل هذا، اترك المطبخ مرتباً ونظيفاً عندما تنتهي من عملك.

أعلى يمين: *مراحل التقاط الصورة الفوتوغرافية وطبع صورة بالأبيض والأسود أو تكبيرها.*

أسفل: *يساعد درس مدرسة الطبخ الأولاد على فهم الكثير حول الطعام.*

أعلى: *تجهيزات جمع الطوابع. كتاب صغير لاحتواء الطوابع (١)، ملاقط (٢)، مكبّر (٣)، قصاصات من ورق رقيق مصمّغ (٤) للصق الطوابع في الألبوم*

جمع الطوابع

يمكن أن يبدأ جمع الطوابع بطريقة بسيطة من خلال انقاذ الطوابع التي تصل إليك بالبريد. في البدء، يجب أن تحفظ الطوابع التي تستلمها جميعها. عاملها بتأن وافحصها للتأكد من أنها غير تالفة أو ممزّقة قبل أن تضعها في الألبوم. استعمل قصاصة من ورق مصمّغ مطوية إلى فوق للصق الطوابع خفيفاً على صفحات الألبوم.

قد تقرّر التخصص وجمع الطوابع من دولة واحدة، أو من مجموعة من الدول. وهناك طريقة أخرى مشهورة في جمع الطوابع وتقضي بحفظ الطوابع التي تبرز موضوعاً خاصاً مثل الرياضة والحيوانات والطائرات أو الزهور. وهذه طريقة جيّدة لتشكيل مجموعة رائعة من الطوابع تدور حول موضوع يُهمُّك. ويمكن استعمال طوابع أخرى كطوابع بدل تبدلها بأخرى تحتاجها في مجموعتك.

إن فهرساً مصوراً للطوابع قد يساعدك في اكتشاف أي طوابع تحتاج إليها لتكمل مجموعتك، وفي القيمة الحالية لطوابعك، وفي عدة تفاصيل أخرى. وهناك مجلات عدة أسبوعية وشهرية مختصة بجامعي الطوابع وفيها يعرض التجار طوابع للبيع.

الأوتوغراف

الأوتوغراف هو نموذج لخطّ باليد. فكلمة بسيطة أو رسالة بخط يد إنسان هي أوتوغراف. وكان الأمبراطور الفرنسي **نابوليون** يوقّع غالباً أوراقاً بحرف N. وهذا التوقيع هو مادة ثمينة في مجموعة قانصي الأوتوغراف.

العديد من الشباب يبحث عن توقيعات وحسب. وهذه يمكن أن تكون قيّمة ولكن وثيقة أو رسالة مكتوبة وموقّعة من شخص مشهور هي قيّمة أكثر بكثير.

يمكنك، بشكل عام جمع الأوتوغرافات، أو بإمكانك بشكل خاص التخصص في موضوع خاص مثل الرياضة أو

يسار: *مجموعة من النقود المعدنية من اليونان القديمة. ويبلغ عمرها أكثر من ألفي سنة.*

أسفل: *وثيقة (أعلى) ومجموعة من الأوراق النقدية*

السياسة، ويمكن أن يساعدك أقرباؤك وأصدقاؤك باستبدال ما تملكه مزدوجاً بآخر لا تملكه.

عندما تكتب إلى أناس مشهورين من أجل تواقيعهم تذكر أنهم يستلمون مئات الطلبات. وقد يساعدك إذا أرسلت ظرفاً يحمل طابعاً وعنواناً من أجل ردّهم. ولشخصيات الاستعراض عادة وكلاء يهتمون ببريد المعجبين. ويمكنك في غالب الأحيان إيجاد عناوينهم في المكتبات العامة.

النقود المعدنية والنقود الورقية والميداليات

إن جمع النقود هواية قديمة لجأ إليها الرومان لجمع النقود **اليونانية** منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة. وترتبط قيمة النقود المعدنية جزئياً بحالتها. فإذا كانت في حالة ممتازة فيمكن أن تكون قيمتها أكثر عشر مرات من نقود بالية أو مطوية. كما أن عدد القطع النقدية المعدنية المسكوكة في سنة الإصدار تؤثر على القيمة، فكلما تضاءَل عدد القطع من قيمة خاصة كلما كانت قيمة ندرتها مُهمة عند جامعها. بإمكانك جمع نقود معدنية متسلسلة ـ مثلاً، قطعة من القطع الإنكليزية التي تحمل رسم الملك أو الملكة ـ أو بإمكانك جمع تواريخ السلاسل الخاصة كافة. وهذه طريقة شهيرة في جمع النقود في الولايات المتحدة.

إن الميداليات التذكارية هي أيضاً مطلوبة جداً. فهي تصدر من وقت لآخر تخليداً لبعض الأحداث التاريخية الهامة أو في التذكارات السنوية. فميدالية الدولة في هاواي أصدرت في العام ١٩٥٩، حين غدت هاواي الولاية الخمسين في الولايات المتحدة الأميركية.

أما الأوراق النقدية والسندات فهي مواد شهيرة يجمعها المجمّعون. وكان الصينيون أول من ابتكر الأوراق النقدية، إلاّ أن أولى الأوراق النقدية صَدَرت في أوروبا في القرن السادس عشر.

هناك عدة قوائم متوافرة في المكتبات وتساعد على تحديد أي نقد معدني أو ورقي أو ميداليات تجمعها أو تبيعها مع تحديد قيمتها.

الحيوانات الأليفة

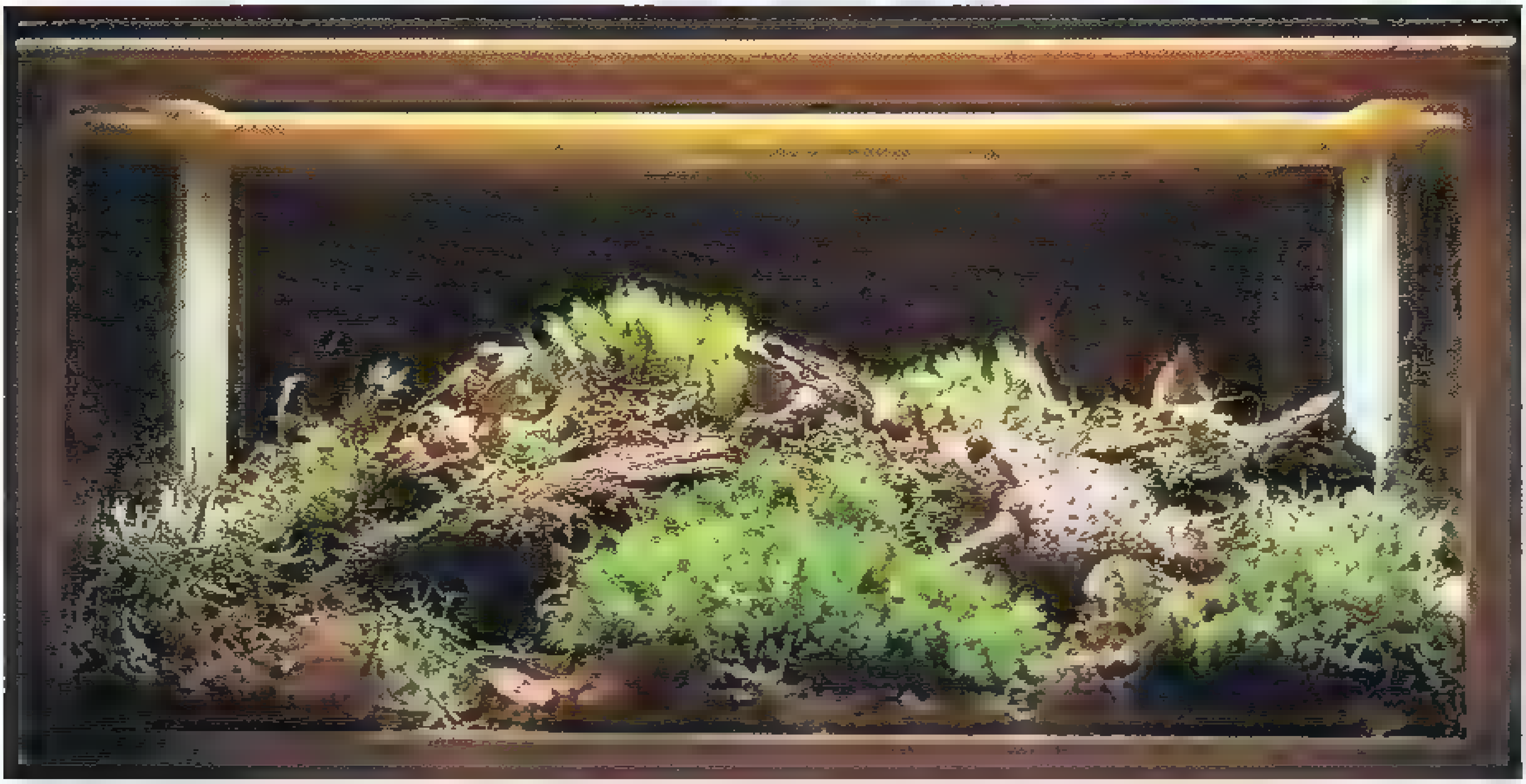
يقتني الناس الحيوانات الأليفة لأسباب عديدة. **فالكلب** يمكن أن يكون صديقاً وفياً، ورفيقاً رائعاً للعائلة بأسرها. ومن ناحية ثانية، الأسماك في حوض أو في أكواريوم مريحة وجذابة للتأمل. ولكن في الحالين، يجب أن تتذكر دائماً أن الحيوانات الأليفة ليست ملكاً لك وحسب. بل هي أيضاً من مسؤوليتك وترتبط بك في طعامها والاعتناء بصحتها.

في بعض المدن والبلدات هناك متاجر للحيوانات الأليفة حيث يمكنك الاستشارة حول تغذية حيواناتك. والحيوانات الأليفة لا تستطيع أن تخبرك عن حالتها عندما لا تكون على ما يرام، لذا يجب أن تحملها إلى الطبيب البيطري إن كانت تخامرك شكوك حول صحتها. وعندما تسافر بعيداً عن منزلك، لا تنسَ أن تجعل حيواناتك الأليفة في عهدة أحدهم ليهتم بها.

إن الحفاظ على حيوان أليف يكلّف غالياً. تأكّد من قدرتك على الاعتناء بالحيوان قبل تحقيق رغبتك باقتنائه.

العضل (فأر الصحراء)

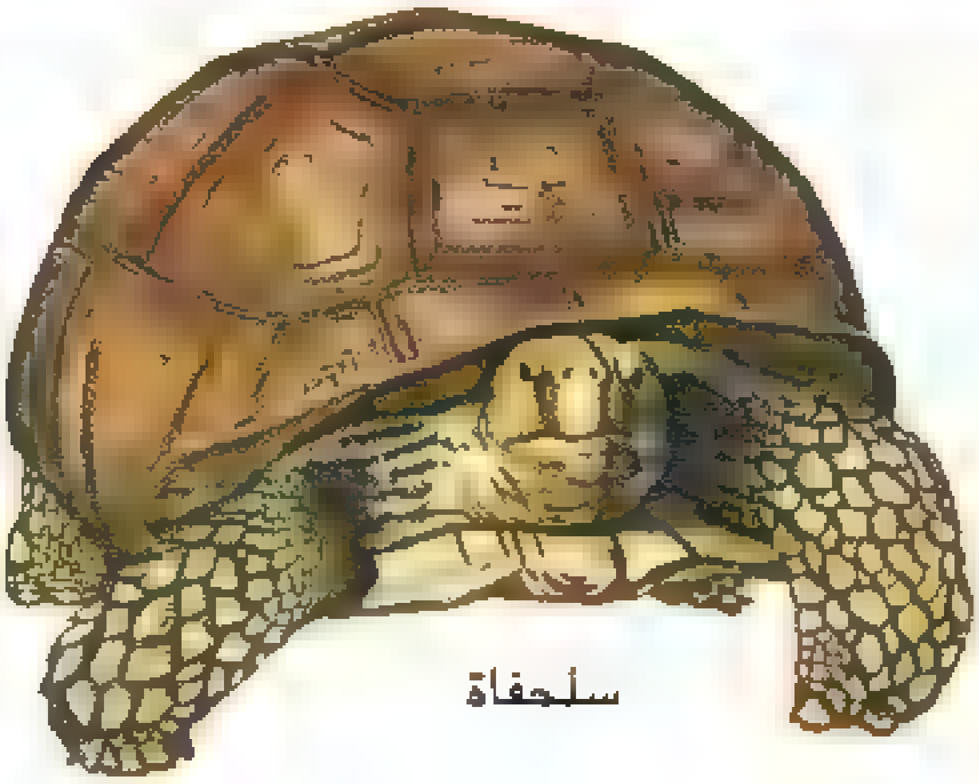
يسار: *حيوانان أليفان شهيران: العَضَل والسلحفاة.*
أسفل: *المَربى اليابس ويحتوي ضفادع وعلاجم.*



الكلاب والقطط

إن **الكلاب** هي أكثر الحيوانات الأليفة حساسية. وهي عادة وفيّة، وشجاعة في الغالب. وإذا أردت أن تبتاع جرو كلب يجب أن تنتظر حتى يبلغ من العمر أسابيع ستة تكون كافية له للاستغناء عن أمه. أما كلاب الكوكرز (كلاب صغيرة مسترخية الأذنين حريرية الشعر) والكلاب الألزاسية، وكلاب الدشهندز (كلب ألماني صغير طويل الجسم قصير القوائم) والبودل (كلب ذكي كثيف الشعر أجعده) وأنواع أخرى مختلفة من الترير (كلب صغير نشيط ذكي من كلاب الصيد)، فهي من بين أنواع الكلاب الأكثر شهرة.

يمين: *للباست اذنان طويلتان جداً، وجسم طويل وقدمان قصيرتان.*



سلحفاة

إن جراء الكلاب يجب أن تدرّب على النظافة والطاعة، وأن تمنح اسماً بأسرع وقت. وعندما تحفظ أسماءها يصبح بإمكانها تعلّم طاعة الأوامر البسيطة مثل «اجلس» و«انتظر». ولا ينفع الغضب عند تدريب جرو.

وبعد أن تبلغ ثلاثة أشهر تحتاج الجراء إلى تمرين منتظم. وتحتاج أنت إلى رسن تسوق به الكلب عبر حركة المرور أو في الحدائق العامة حيث يجب أن تطلقه ليركض بحرية. ويجب أن تضع اسمك وعنوانك على طوق الكلب.

وعلى عكس الكلاب، تعيش الهررة حياتها الخاصة. وهي عادة تتعلّق بمنازل أصحابها أكثر من تعلقها بهم شخصياً، ولا تجيب، في غالبيتها، عندما تنادى. يمكن أن تكون رفيقة جيّدة، مع ذلك، لاسيما إذا اقتُنِيَت صغيرة. ولهذا السبب من الأفضل امتلاك هر صغير لا يتجاوز عمره الأسابيع القليلة، لأنه يستقرّ بسهولة أكبر من الهر الكبير. ويمكن أن تكون الهررة العادية حيوانات أليفة مثل الحيوانات الأصيلة كالهررة الفارسية والسياميّة.

لا تحتاج الهررة إلى الكثير من التدريب. ففي الواقع، بعض هررة المدن لا يخرج خارج المنزل. ومع ذلك تحتاج إلى أن تغذّى جيّداً. وبإمكانها الاهتمام بمعظم حاجاتها بنفسها.

يمين: *على الرغم من أن هذه الهرة بيضاء بمعظمها إلاّ أنها تسمّى هرّة ذبل السلحفاة بسبب البقع البيضاء والبنية على فرائها.*

الجواد القزم

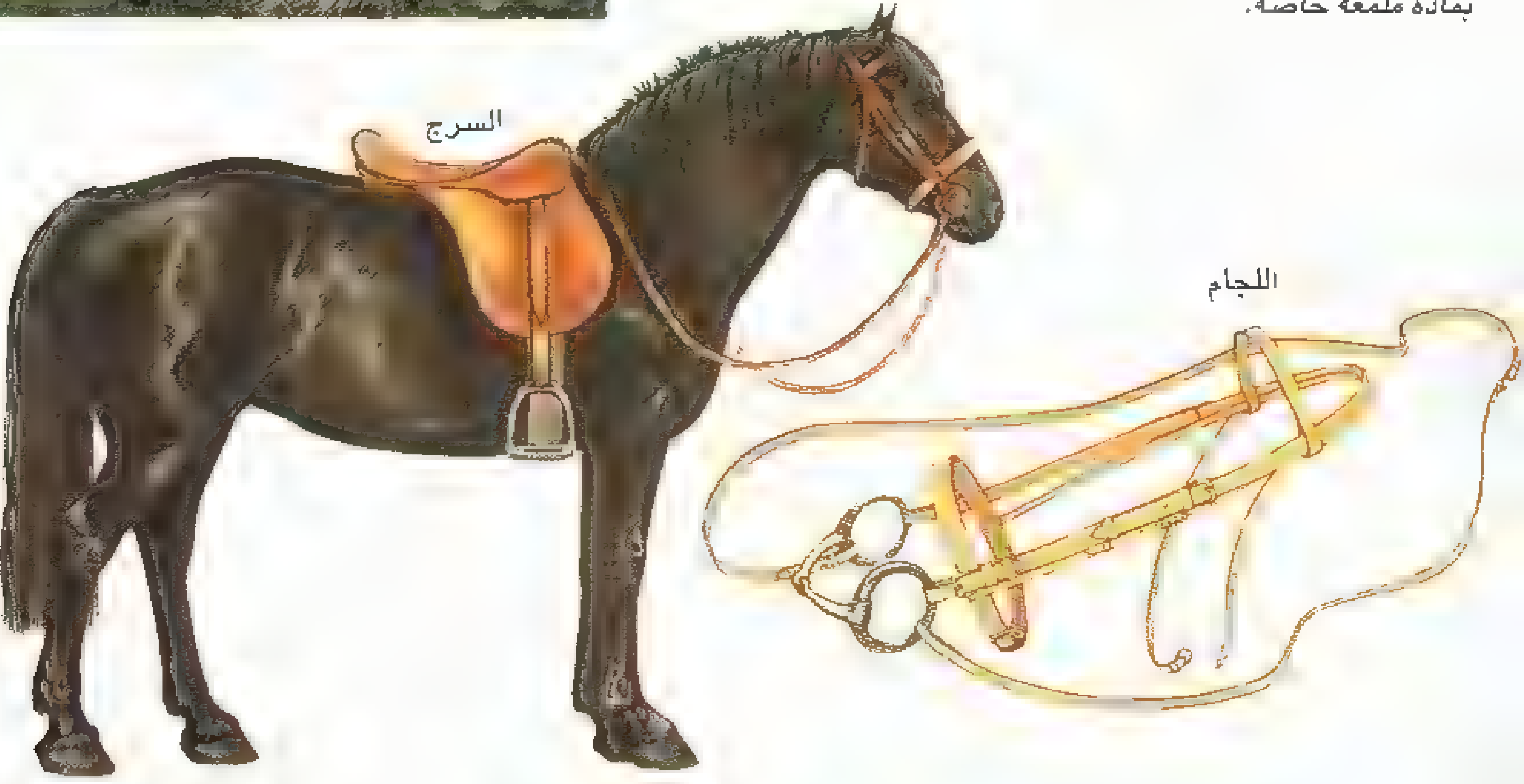
يمكن أن تؤجر الجياد القزمة للركوب حتى في المدينة. ولكن بعض الناس، ولا سيما أولئك الذين يعيشون في الريف، يفضل اقتناء جواده الخاص. ويحتاج الجواد القزم إلى مكان واسع جداً، وفي الصيف يكفيه غذاء العشب.

بعض الأنواع القوية من هذه الجياد يمكن أن يعيش خارجاً على مدار السنة، فجلده الشتوي السميك يوفّر له الحماية. ولكن، على الرغم من كل شيء، يجب أن يؤمن لهذه الأنواع ملجأ في الظروف المناخية السيئة.

معظم الجياد القزمة يحتاج إلى اسطبل خلال الشتاء، والتبن هو الجزء الرئيس من علفها الذي يجب أن يحفظ في معلف وليس على الأرض. كما يجب توفير أجران ماء وحجر ملح (مَلْحَة) للعق حفاظاً على صحتها.

بالإضافة إلى التبن، تحتاج الجياد القزمة إلى وجبة ظرفية من الشوفان المزوج بالنخالة لاسيما إذا كانت تقوم بكثير من التمارين. وتحتاج أيضاً إلى سائس يسوسها بانتظام. وبعد التمرين، يجب أن يدلك جسمها ويغطّى بحرام. وكل ستة أسابيع، يجب أن تفحص حوافرها في حال كانت بحاجة إلى تعليم أو إلى تغيير حدوات.

أسفل: *فرس قزم جاهز للركوب. يحفظ جلد السرج واللجام نظيفاً بمادة ملمّعة خاصة.*



أعلى: *خنزير هندي، أو الكابياء*
يمين: *أرنب صغيرة*
أسفل: فأر الذنب الأبيض

القوارض

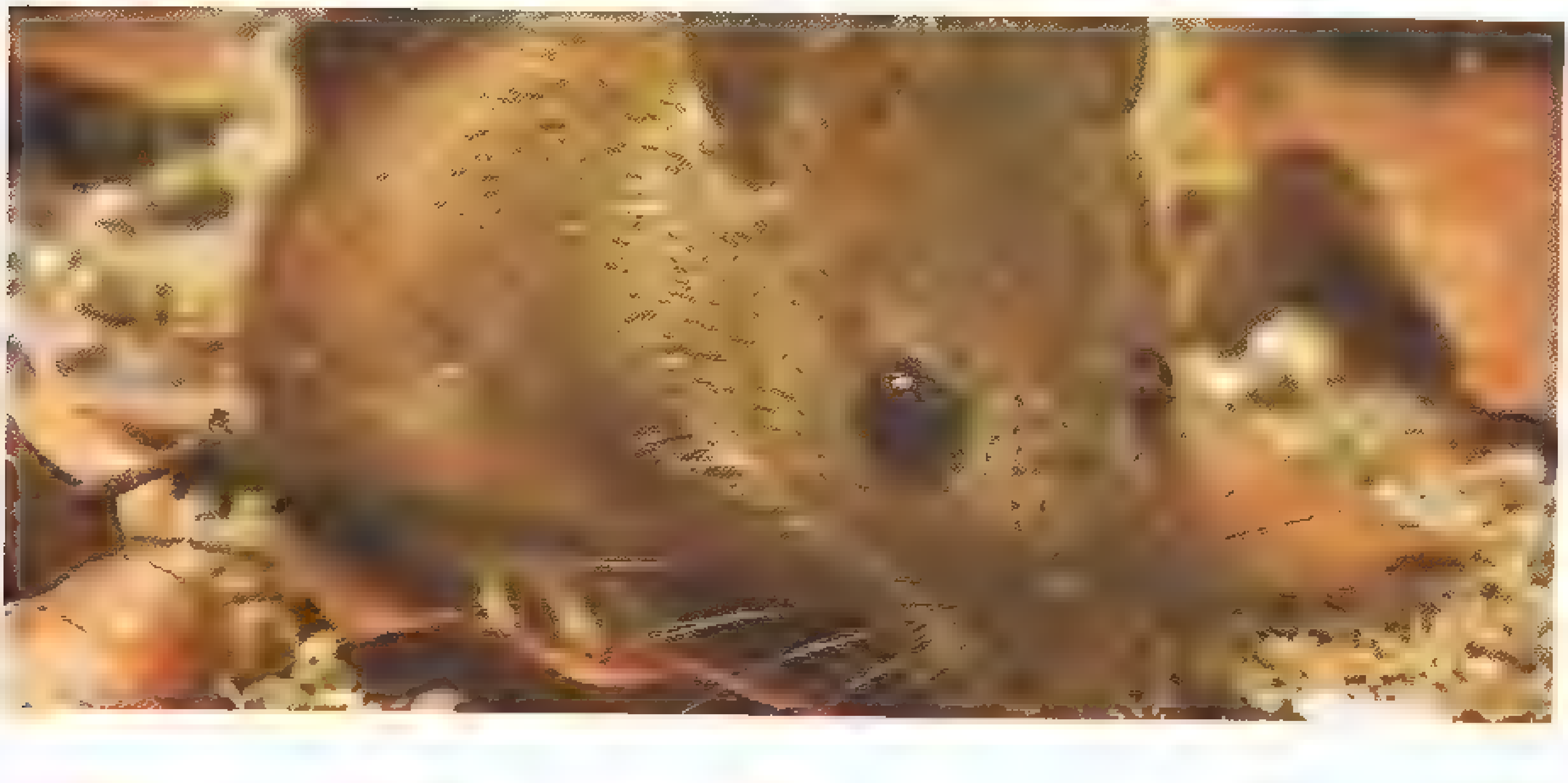
إن القوارض تشكّل حيوانات أليفة جيّدة لبعض الناس. فالفئران تحتاج، وحسب، إلى قفص صغير مع صينية من النشارة على أرضه. ويوفّر لها سلّم موضوع في بيتها الصعود إلى مستوى أعلى، إلى عش على شكل علبة مغطّى ببعض القش. تأكل الفئران الطَرَخْشَقُون وغيرها من الأعشاب الخضراء و**الحبوب** والخبز. وتضع صغارها بعد ثلاثة أسابيع من الحمل.

الهمستر الذهبي يفضّل الغرفة الدافئة لأنه يأتي أصلاً من مناخ دافيء. ويجب أن يوفّر له قفصاً من الخشب القاسي ليعجز عن قرضه وهو يحاول شق طريق له للخروج يقتات من **العشب الضار** والطعام القاسي. وتؤمن مخازن الحيوانات الأليفة طعاماً خاصاً للهمستر وغيره من القوارض. ويحمل الهمستر في فمه جيوباً صغيرة يحفظ فيها الطعام.

العَضَل، المعروف بفأر الصحراء، قد يحفظ كحيوان أليف. ويُغذى بالحبوب والنباتات الطازجة. وهو حيوان نظيف ولا رائحة له، وينشط فجراً وغسقاً.

إن الخنزير الهندي، المعروف غالباً بالكابياء، هو من القوارض التي مصدرها جنوب أفريقيا. ويتغذى بالنباتات الخضراء والجذور مع النخالة والشوفان المطحون.

أسفل: *فأر الغابة يبحث عن البذور.*



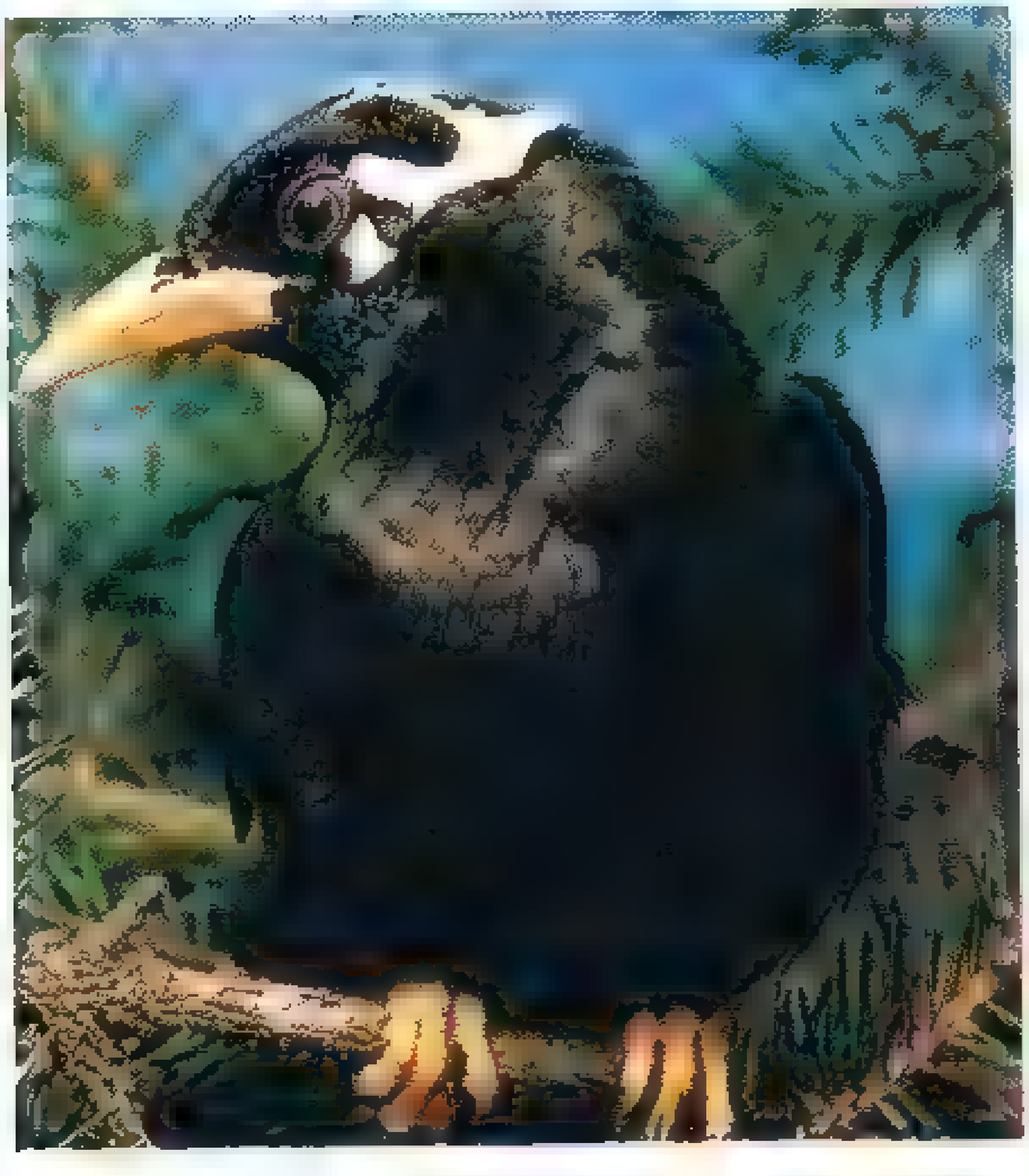
طيور الأقفاص

باتت طيور الكناري شـهيرة كـحيوانات أليفـة في القرن التاسع عـشر. في الحالة البريّـة يكون لون معظمها أخـضر قاتماً، بينما في الحالة الداجنة يكون لونها، في الغالب، أصفر لامعاً. وتظهر أنها سعيـدة جداً في قفص ولا تبدي اعتراضاً على عيشها وحيدة. تشتـهر بغنائها الجميل وغذاؤها المفضّل حبوب الطير العادي، ولكنها تحتاج أيضاً إلى نباتات خضراء في طعامها. تستمتع بالحمّام وشرب الماء كل يوم.

الببغاء الأسترالية، أو الطائر الطيّب، تشتهر اليوم أكثر من الكناري. وعلى الرغم من أن ريشها أكـثر لمعاناً وزينة فهي لا تُغنّي، وتحتـاج إلى العناية ذاتـها الـتي تقـدّم للكناري. هي بهلوانية بامتـياز لذا تفضّل أن توضع أرجوحة في قـفصها. تقـوم بقفـزات خطرة وتحب أن تلعب بالأشـياء الصـغيـرة. وعلى عكس الكناري، تكون حرّة خارج قفصها. يمكن لبعض هذا النوع من الببغاء أن يتعلّم قول بضع كلمات

البـبغاوات الأكبـر حجـماً هي أيضاً بهلوانـية كبـيرة. وهي تتعلّق عادة بشخص واحد وتتعلم قول بعض الكلمات البسيطة

أما البـركيت (ببغاء صـغير هزيل)، والكُكتُوه (ببـغاء ذو عرف) وطيـور الحب فهي طيور أخـرى، استوائيـة المصدر، يمكن أن تكون حيوانات أليفة.



أعلى: *الككتوة ذات العرف، من عائلة الببغاء.*
أسفل يمين: *كنار القفص*
أسفل: *المَيْنَة*

الأسماك الاستوائية

يجب أن تتوافر للأسماك الاستوائية مياه ساخنة لتعيش فيها. لذا يجب أن يزوّد حوضها مسخّن ماء دائماً، وترموستات، وهو أداة آلية لتنظيم الحرارة وحفظها على مستوى معيّن. ويجب أن يحوي الحوض قليلاً من الرمل في أسفله وبعض الطحالب التي يمكن أن تعيش في المياه الساخنة.

إن عدد الأسماك التي يمكن أن تحفظها مرتاحة في حوض، يرتبط بحجم الحوض والسمكة. وبإمكانك معرفة عدد الأسماك الممكن وضعها في حوض ما ونوعها من مخزن حيوانات أليفة.

إن أسماك قوس قزح هي من الأسماك الاستوائية الأولى الممكن حفظها في أحواض. فهي ليست متطلّبة في طعامها وبإمكانها تحمل تبدّلات الحرارة أكثر من معظمْ الأنواع الأخرى. ومن هذه الأنواع، المولينيزي (السمك الزاهي الألوان) والسمك المرقّط وسمك البلاتي، والبيكون.

إن طعام السمك الناشف متوافر كما الأغذية الحيّة مثل براغيث المياه والديدان. واحفظ جرّة مليئة مياهاً بالقرب من نافذة تدخل منها الشمس فيتحوّل لون مياهها إلى الأخضر بسبب نمو نباتات صغيرة عائمة. ومن هذه المياه، اسكب قليلاً في الحوض من حين لآخر.

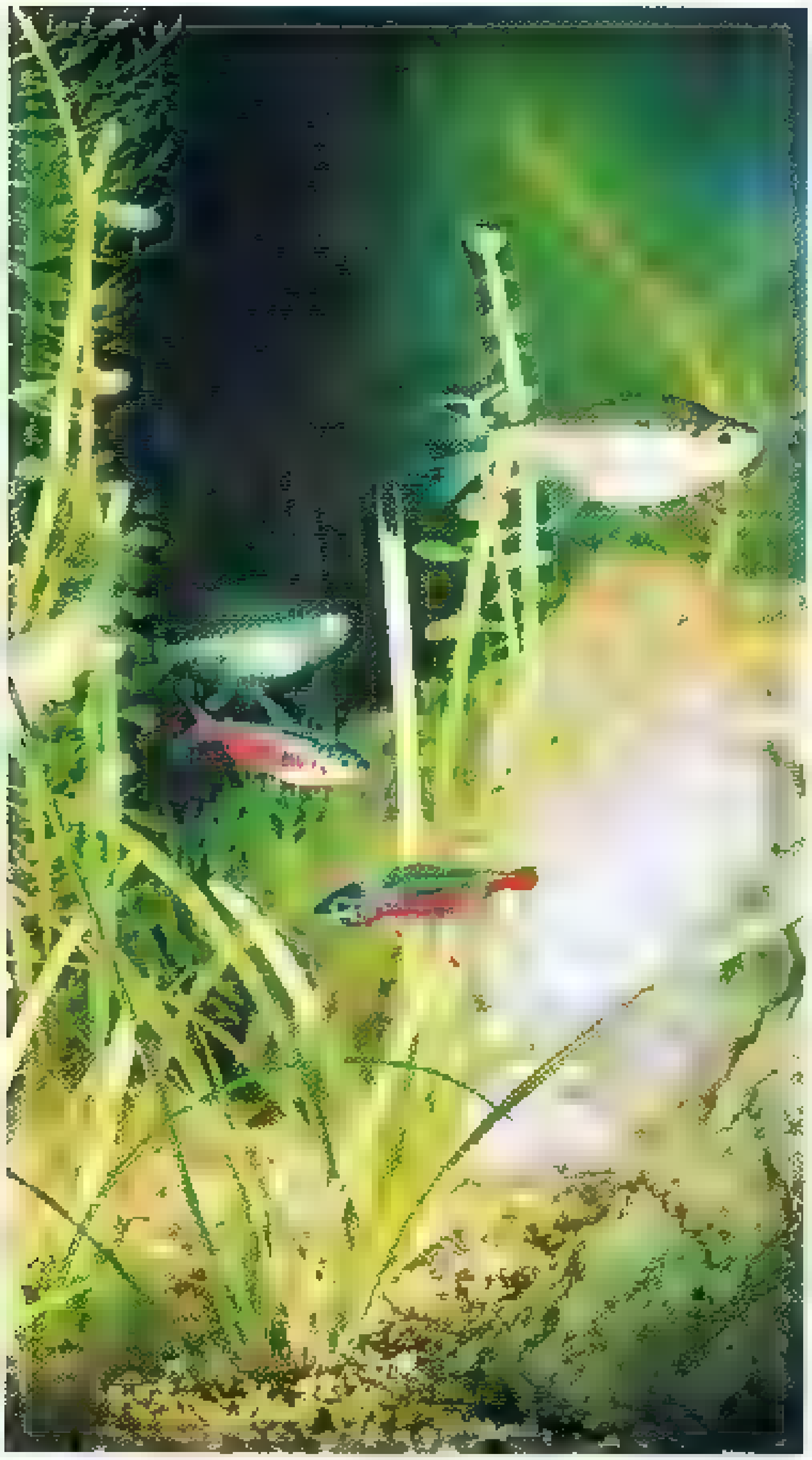
أسماك البرك

إن أسماك البرك سهلة جداً للحفظ. فهي تفقس بسهولة وتكاد تنتقي حاجتها إلى الطعام.

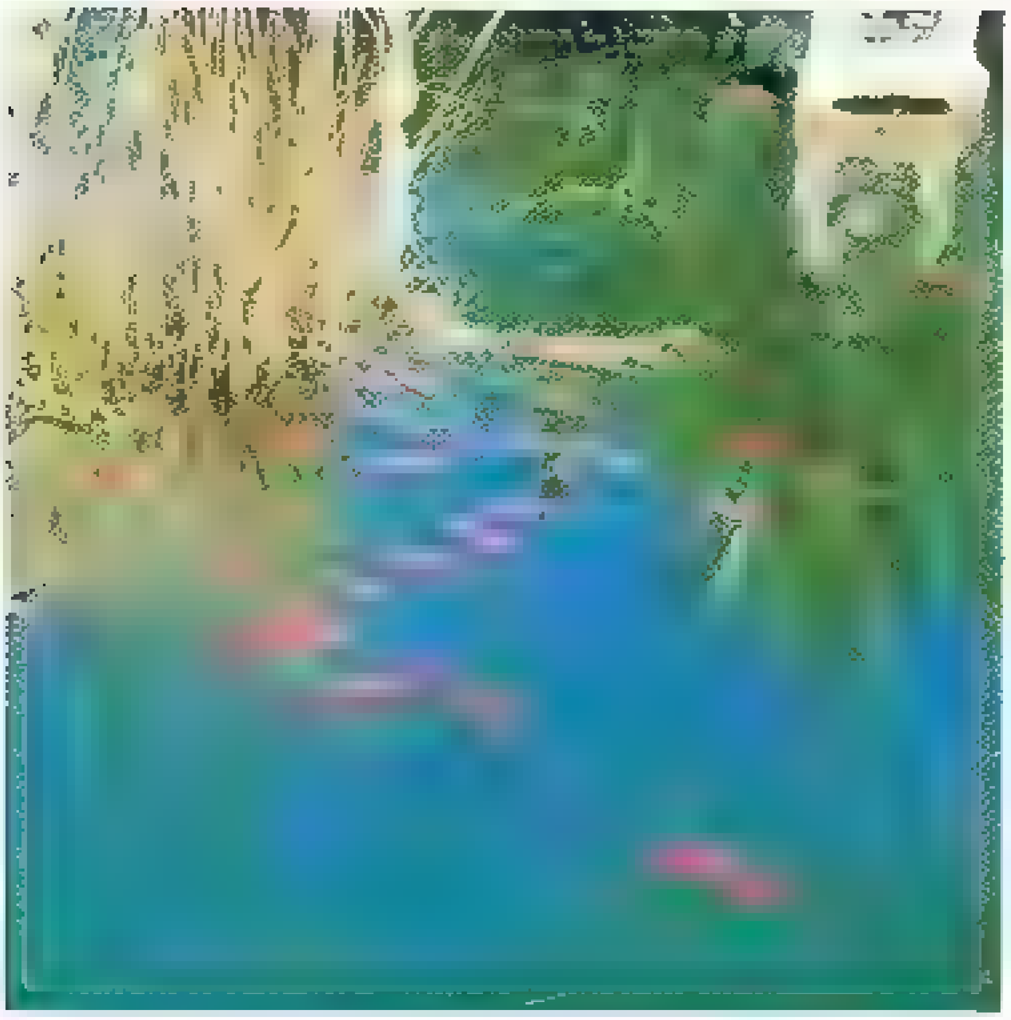
يجب أن تكون في البركة أماكن عميقة وقليلة العمق في آن. فالأسماك تحب الأماكن التي يتسلّل إليها الضوء. ومن ناحية ثانية، المياه العميقة لا تتجلّد بسهولة في الشتاء.

إن النباتات المائية والرمال تجعل من البركة مسكناً رائعاً للأسماك. وإذا كانت البركة جديدة، لا تضع فيها أي سمكة قبل مضي بضعة أسابيع. وتشكل البراغيث المائية والحلزونات القليلة غذاءً حيّاً للأسماك. ويجب أن تنظف البركة من الأوراق والأوساخ الأخرى التي قد توسّخ المياه.

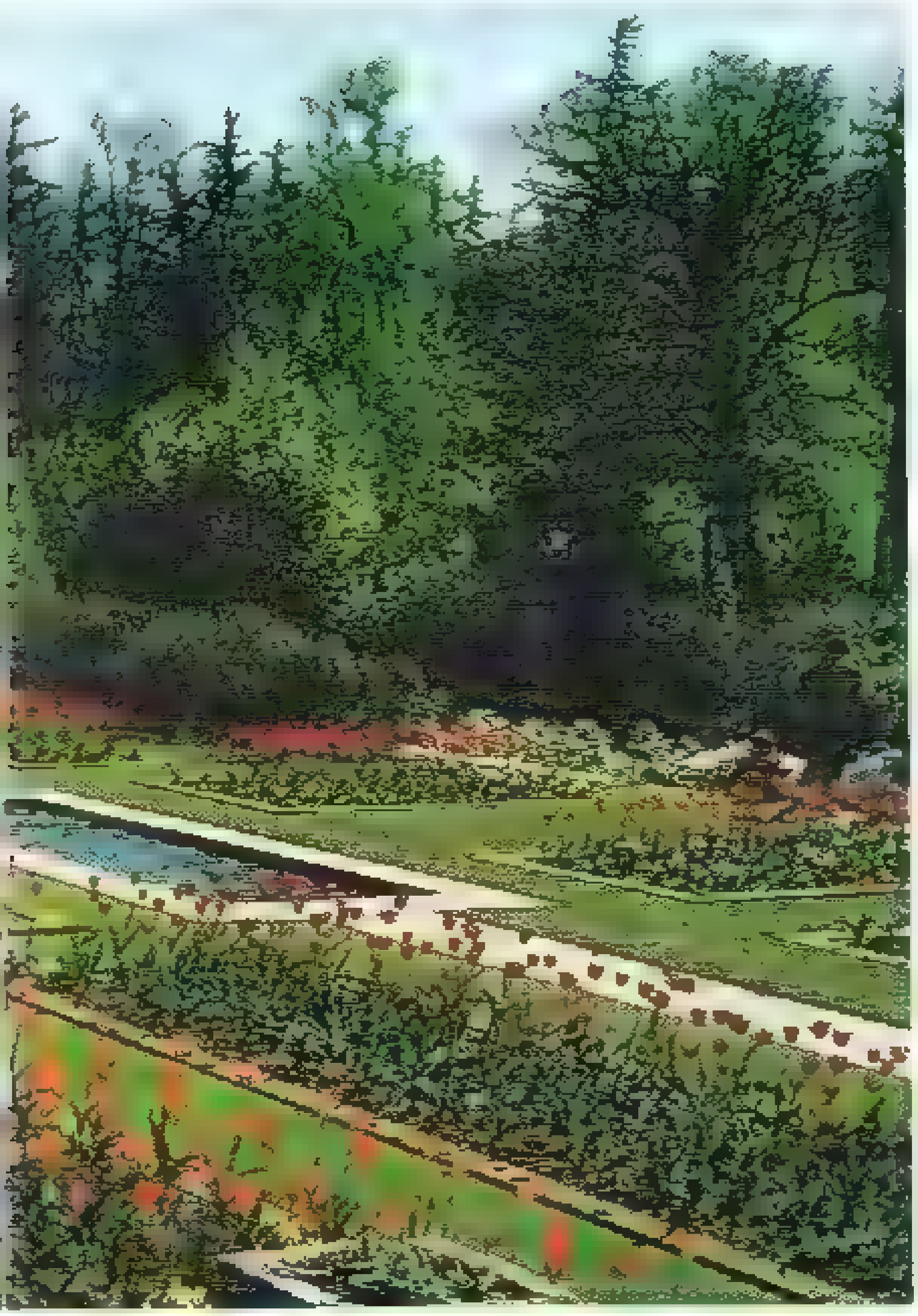
إن سمكة المياه الحلوة الأكثر شعبية هي السمكة الحمراء وهي أنتجت للمرة الأولى في البرك في الصين. ومن أسماك البرك الجذابة الشبّوط الذهبي الياباني والأورف الذهبية أو الفضيّة.



أعلى: *أكواريوم السمك الاستوائي ويحوي سمك التترة الزجاجي والملوّن*
أسفل: *السمكة الحمراء في حوض خارجي.*



أماكن الزيارة



إن وسائل السفر العصرية فتحت روائع العالم أمام العديد من الناس. فبإمكان السيّاح رؤية المعالم الشهيرة والأماكن ذات الجمال الطبيعي الخلاّب. ويمكنهم السفر إلى أغرا في **الهند** لرؤية **تاج محل**، وزيارة مدن **أوروبا** الضخمة، أو سهول **أفريقيا**، أو الولايات المتحدة حيث يشاهدون **تمثال الحرية** عند وصولهم إلى **نيويورك** بحراً. والعديد من السيّاح يزور شلالات نياغرا الواقعة على الحدود بين الولايات المتحدة و**كندا**. وحتى أدغال **جنوب أفريقيا** وجزر **المحيط الهادئ** يمكن أن يقصدها عشاق المغامرات.

لا يملك الجميع مالاً أو وقتاً لزيارة الأماكن البعيدة. ومع ذلك، في كل دولة، تتوافر عدة أماكن للزيارة. فمنازل المشاهير الذي عاشوا في الزمن الماضي تُفتح غالباً للجمهور. فقصر فرساي الرائع، مثلاً، بالقرب من **باريس**، كان مقر الملك **لويس الرابع عشر**، وهو اليوم، يجذب السياح من كل حدب وصوب.

في معظم المدن حدائق عامة وأخرى نباتية حيث تنمو نباتات، مهمة وغير عادية، وحيث يتمنى أن يعمل العديد من الخبراء على درس النباتات. ومن بين أفضل هذه الحدائق، الحدائق النباتية في كمبردج، ومساتشوستس في الولايات المتحدة، وكيوغاردنز في **لندن**.

علاوة على هذا، يمتلك معظم المدن - وبعض البلدات الصغيرة - **متاحف وصالات عرض فنية** ومعارض. ولا تكون ملزماً الذهاب إلى أفريقيا لرؤية الحياة البرية، إذ يكفي أن تزور حديقة الحيوانات أو **محمية الحياة البرية** للاستمتاع بالحيوانات البرية ودراسة عاداتها.

يسار: *سيّاح إيرلندا الشمالية يزورون موقع «الطريق المعبّدة الضخمة» Giant's Causeway المؤلفة من أعمدة منتظمة من الصخر البركاني.*

أعلى: الحدائق النباتية في تارَنْتُو بإيطاليا.
أسفل: تمثال قائم أمام واجهة قصر فرساي بالقرب من باريس في فرنسا

المتاحف

المتاحف هي مبانٍ تحفظ فيها الأشياء ذات الأهمية الخاصة وتُعرَض للجمهور. ويختص المتحف عملياً بأي موضوع تاريخي أو علمي أو فني.

بعض المتاحف يهتم بحياة المشاهير، ويتركز في المباني التي كان يشغلها هؤلاء. وتُرتَّب الغرف كما كانت زمن ساكنيها. وتتضمن متاحف أخرى نماذج عن الطرق والمنازل من مختلف الحقبات التاريخية.

في بعض الأحيان، يُعار بعض الأشياء ذات القيمة الكبيرة الهامة إلى متحف آخر لمناسبة عرض خاص. فالأشياء **الصينية** تذهب إلى **لندن** أو تُعار لوحات الرسم الفرنسية العظيمة إلى الولايات المتحدة. ومع ذلك، يمكن للناس أن يشاهدوا الأعمال الفنية لمختلف الدول من دون عناء السفر وقطع المسافات الشاسعة.

يقع العديد من المتاحف وصالات العرض الفنية في المباني القديمة أو القصور. فاللوفر في **باريس** كان ذات يوم، قصراً ملكياً. وغيره من المتاحف، مثل مؤسسة سميثونيان في **واشنطن** بُنِيَ خصيصاً.

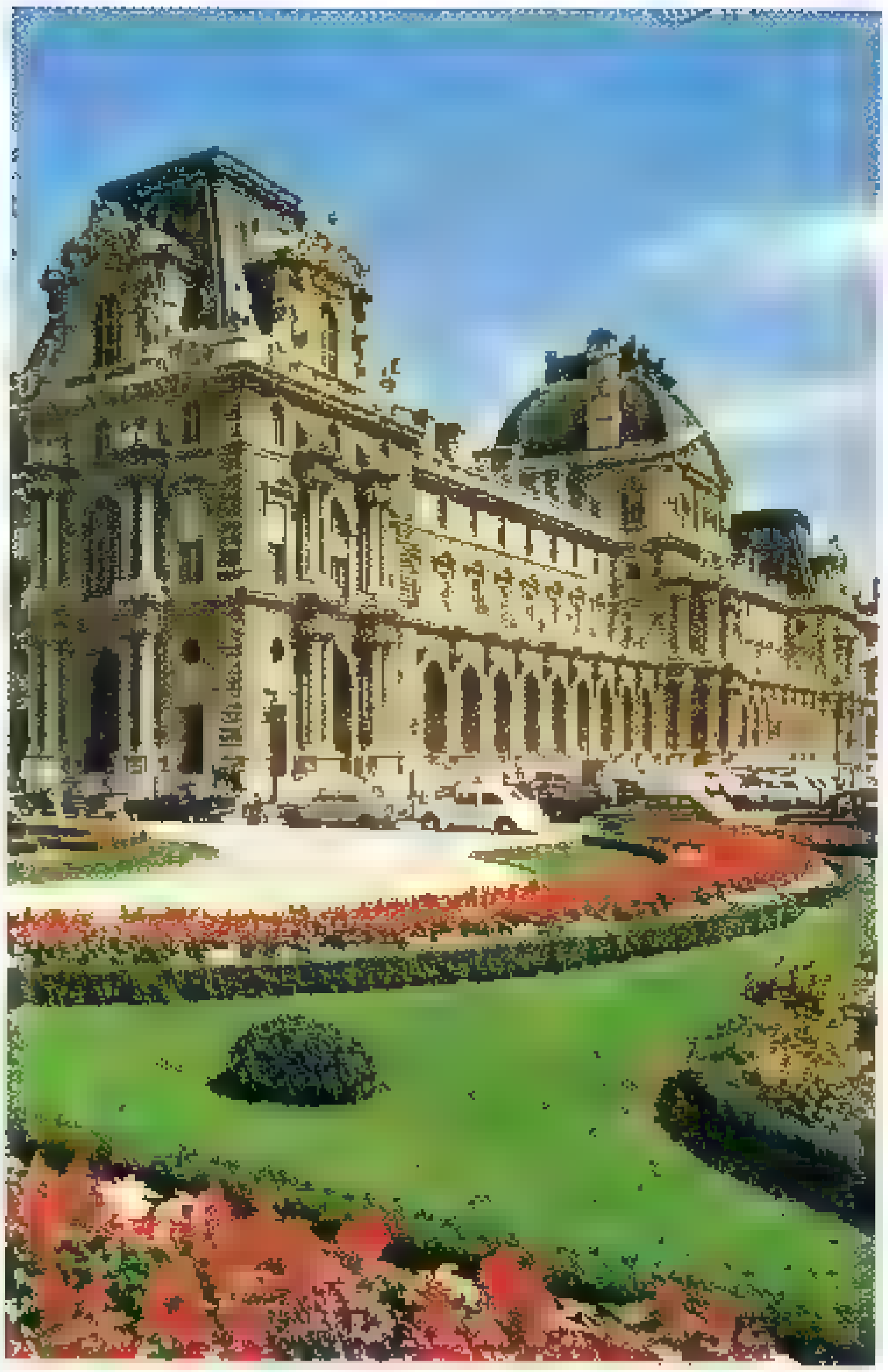
أعلى: *خبير فني يرمّم لوحة شرقية في متحف.*
أسفل: *إعادة بناء سوق أزتك (يسار) ونزل أميركي*

صالات العرض الفنية

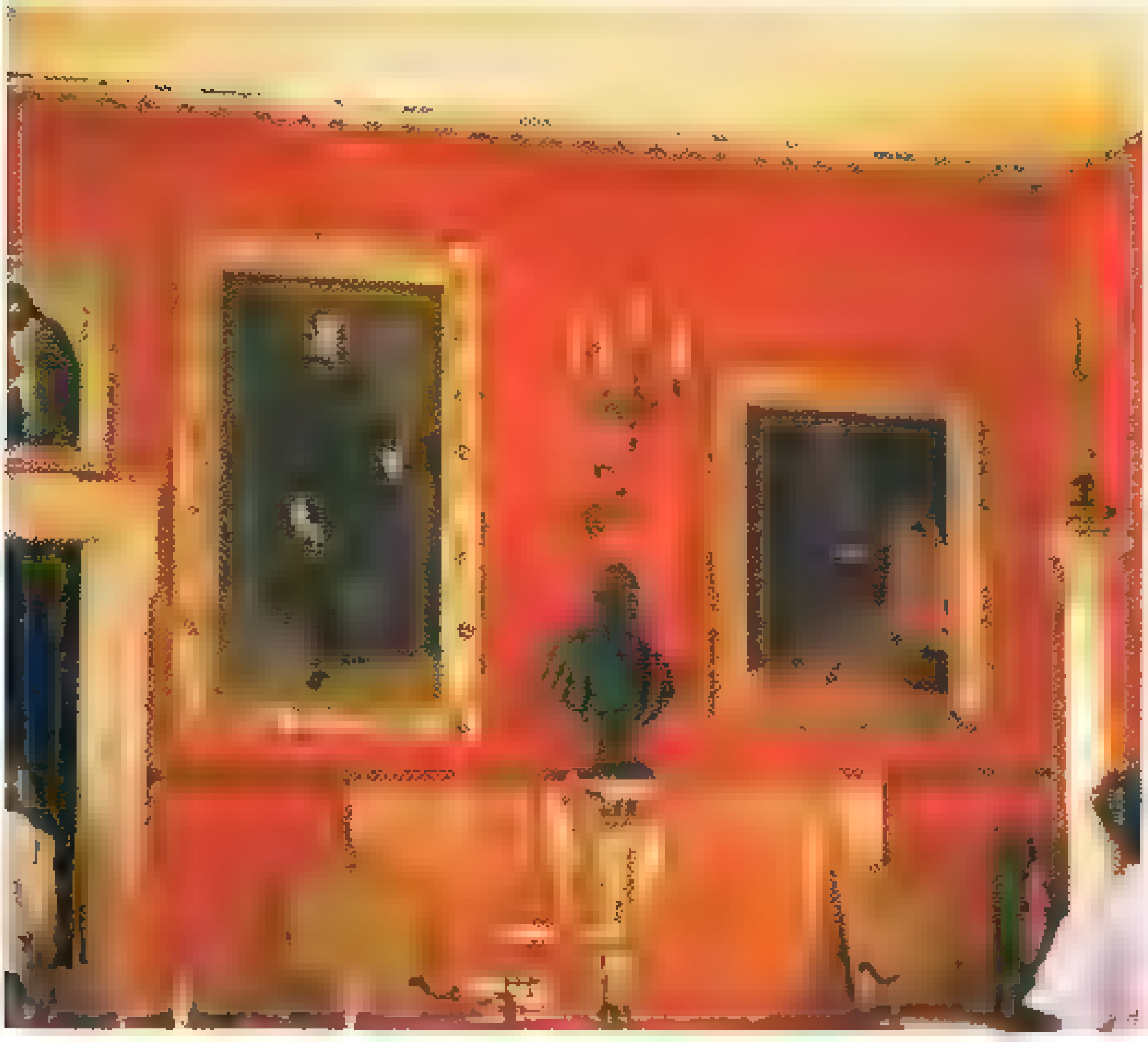
إن صالات العرض الفنية هي **متاحف حقيقية** تعرض فيها اللوحات والمنحوتات. وكما المتاحف، تمتلك صالات العرض الفنيّة الضخمة مجموعة عظيمة من المعروضات. والصغير منها يحتوي، غالباً، أعمالاً نفّذتها جماعات من الرسّامين وفق أسلوب خاص، أو ترمز إلى حقبة من التاريخ. ويضم معرض اللوحات الوجهية الوطني في **لندن** رسوماً للملوك والملكات، ووجوهاً هامة أخرى في تاريخ بريطانيا. أما متحف الفن الحديث في **نيويورك** فهو صالة عرض أخرى متخصصة.

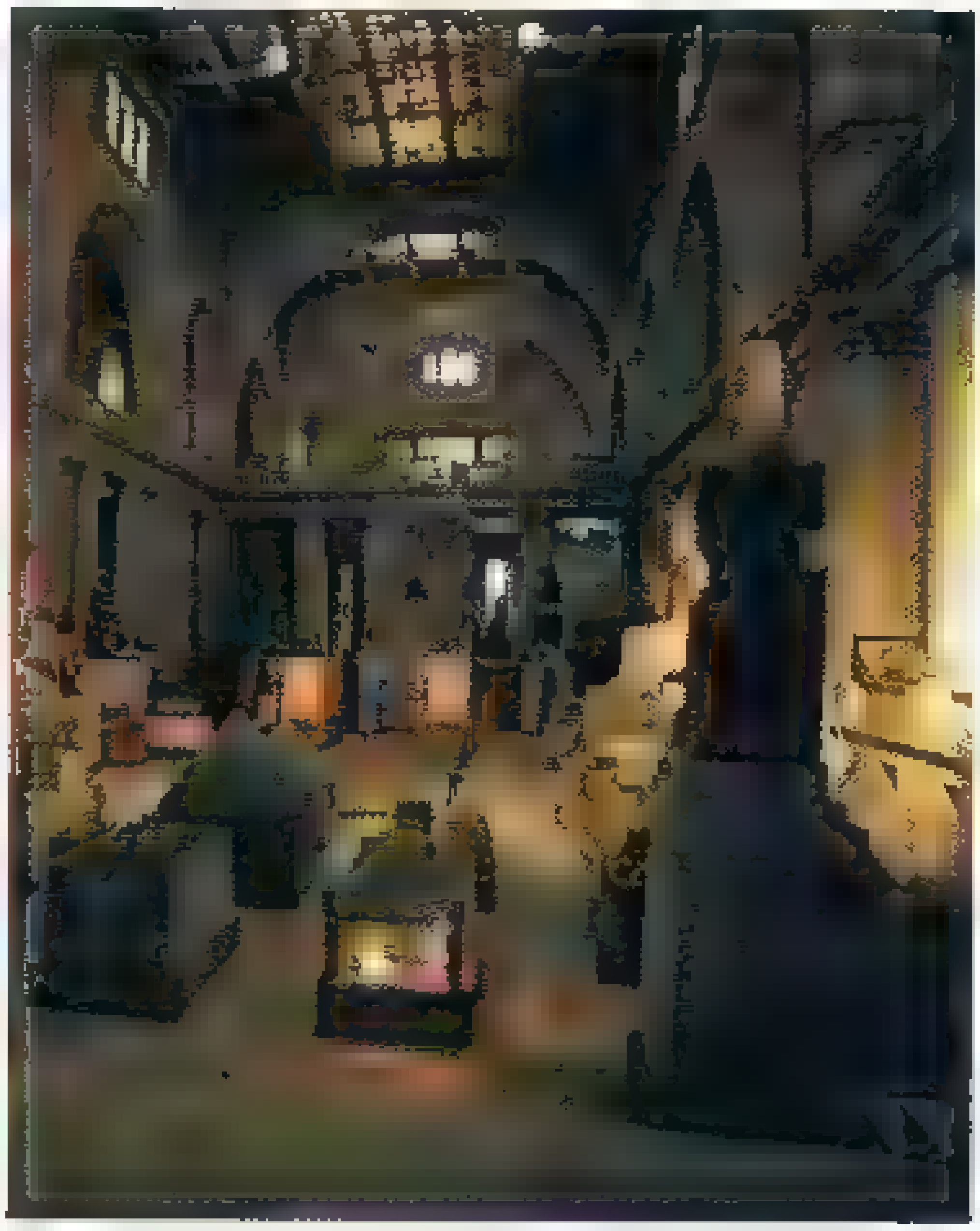
أضخم صالة عرض فنية في العالم هو قصر الشتاء بالقرب من بطرسبورغ في روسيا، وهي تتطلب أربعة وعشرين كيلومتراً سيراً لمشاهدة المعروضات جميعها.

يشرف على صالات العرض الفنية فريق من الخبراء يقوم بترميم الأعمال الفنية وتنظيفها. والعديد من هذه الصالات تدعمه الحكومة جزئياً بسبب ارتفاع كلفة شراء معروضات جديدة. كما تفرض رسم دخول، إلاّ أن بعضها مجاني الدخول وإن في بعض الأيام. تؤمن الصالات الجيّدة كتيّبات عن الأعمال التي تعرضها، ومن الأفضل قراءتها عند زيارة أي صالة عرض.



أعلى: *اللوفر، متحف الفن الشهير في باريس.*
أسفل: *متحف بوسطن للفنون الرفيعة (يسار) ومتحف القاهرة (يمين).*





المباني التاريخية

حيثما تعيش، هناك بكل تأكيد مبانٍ قديمة ذات أهمية — كنيسة، ربما، أو طاحونة قديمة، أو مصنع، أو منزل عاش فيه شاعر أو عالم. و المكتبة المحلية هي عادة مصدر جيِّد للمعلومات، والعديد من الأماكن يضمّ مجموعة تلتقي بانتظام لمناقشة التاريخ المحلي.

إن المباني التاريخية الأساسية هي مراكز جذب عظيمة للسيّاح. فالناس يقصدونها ليقفوا مدهوشين أمام الهندسة أو للاستمتاع بالغرف المليئة بالكنوز الفنية وأشياء أخرى من الأهمية بمكان. ومن بين المواقع الرائعة المثيرة القلاع والكاتدرائيات في أوروبا. ويمكن مشاهدة معابد رائعة في جنوب ـ شرق آسيا، والهند والشرق الأقصى.

وفي الغالب، تبقى الطريقة الفضلى في الاستمتاع بالمباني التاريخية ودراستها الذهاب إليها برفقة أدلاء سياحيين. ولكن العديد من الناس يفضّل شراء كتاب ـ دليل والتجوّل على راحتهم. وفي بعض الأماكن، تُستأجر الأشرطة وسمّاعات الأذن توفيراً للتعليقات المسجّلة.

أعلى: *لعب «الغولف المجنون» في حديقة ثورب في انكلترا.*
أسفل: *يستمتع الناس في زيارة الأبنية التاريخية مثل قصر وندسور.*

الحدائق ذات الموضوع

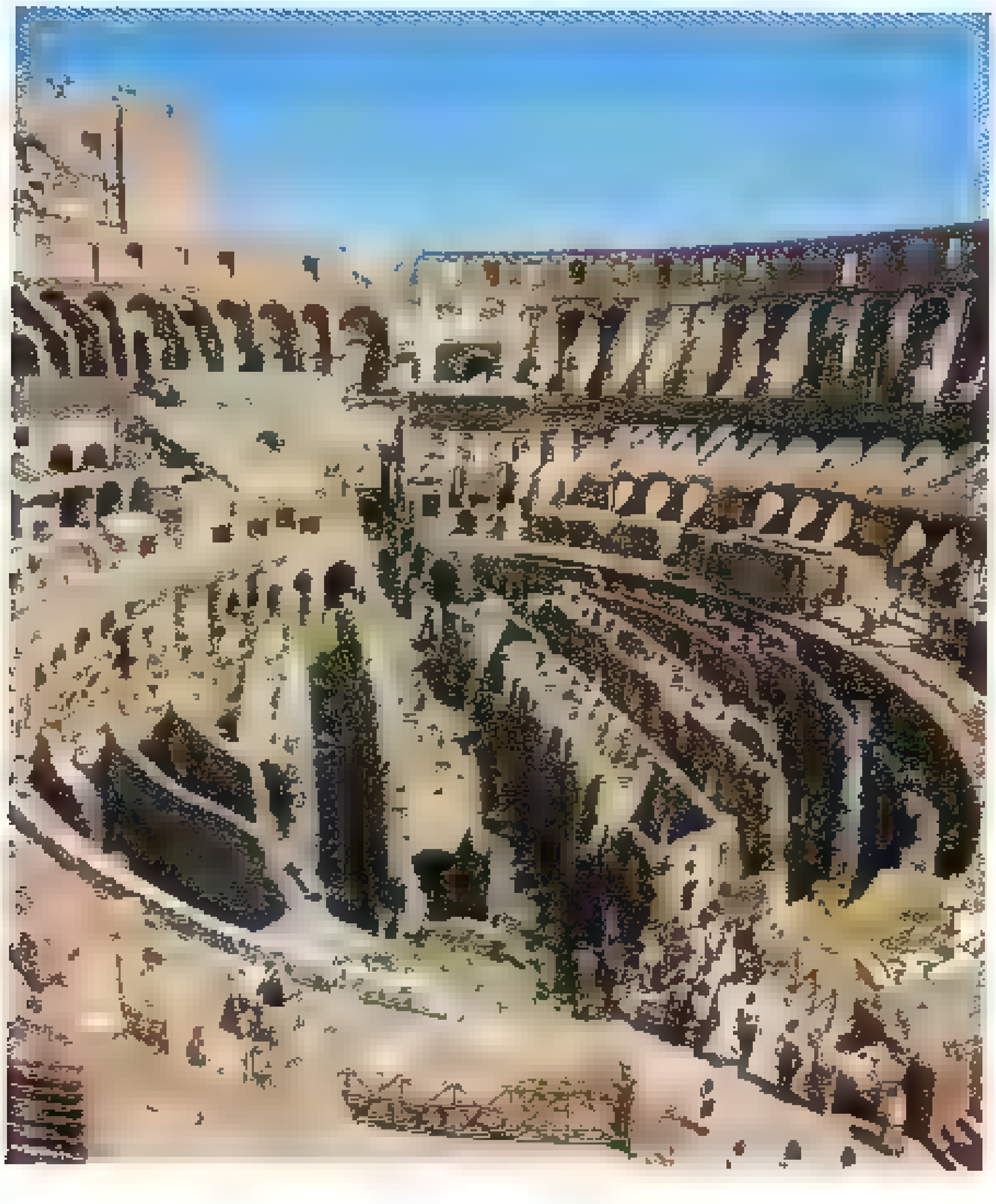
استمتع الناس بالتسلية خارجاً منذ مئات السنين، من أسواق القرون الوسطى إلى حدائق التسلية الموجودة في عدة دول حالياً. حديقة الموضوع هي واحدة من التطورات الأخيرة التي بدأت مع ديزني لاند التي افتتحت في كاليفورنيا في الولايات المتحدة في العام ١٩٥٥.

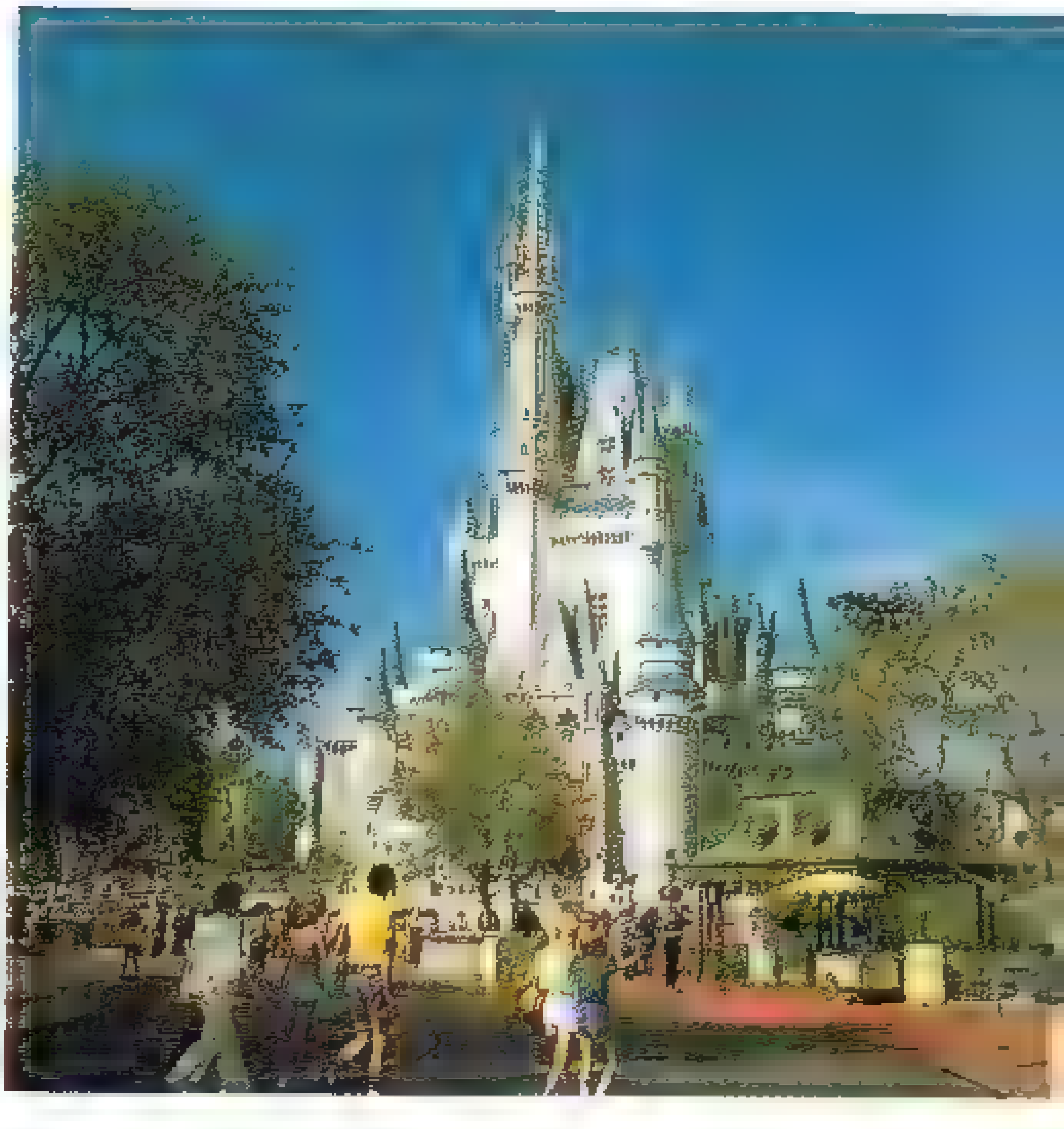
تؤمن فكرة حديقة الموضوع الإثارة والتسلية، ليوم أو لعدة أيام، للعائلة بأسرها. فحدائق ديزني ـ افتتحت ثانية في فلوريدا وثالثة في فرنسا ـ تغطي مساحات شاسعة. وخصِّصت فيها مناطق منفصلة لمواضيع خاصة مثل «أرض المستقبل» حيث ينتقل الزائر إلى عالم الغد.

الحدائق ذات الموضوع الضخمة، هي كالمدن المكتفية ذاتياً، تتأمّن فيها وسائل النقل والمطاعم والمتاجر. وفي الغالب، توضع الرحلات الترفيهية ليوم أو لعدة أيام، ويمكن الاستمتاع بوسائل الترفيه والمتعة كلها ـ الأبراج، والمعارض والجولات والعروض ـ بكلفة قليلة.

أسفل: *الكوليزه، في روما، أحد أشهر المواقع الأثرية في العالم*

أسفل يمين: *عالم ديزني في فلوريدا رائع للصغار والكبار في آن.*





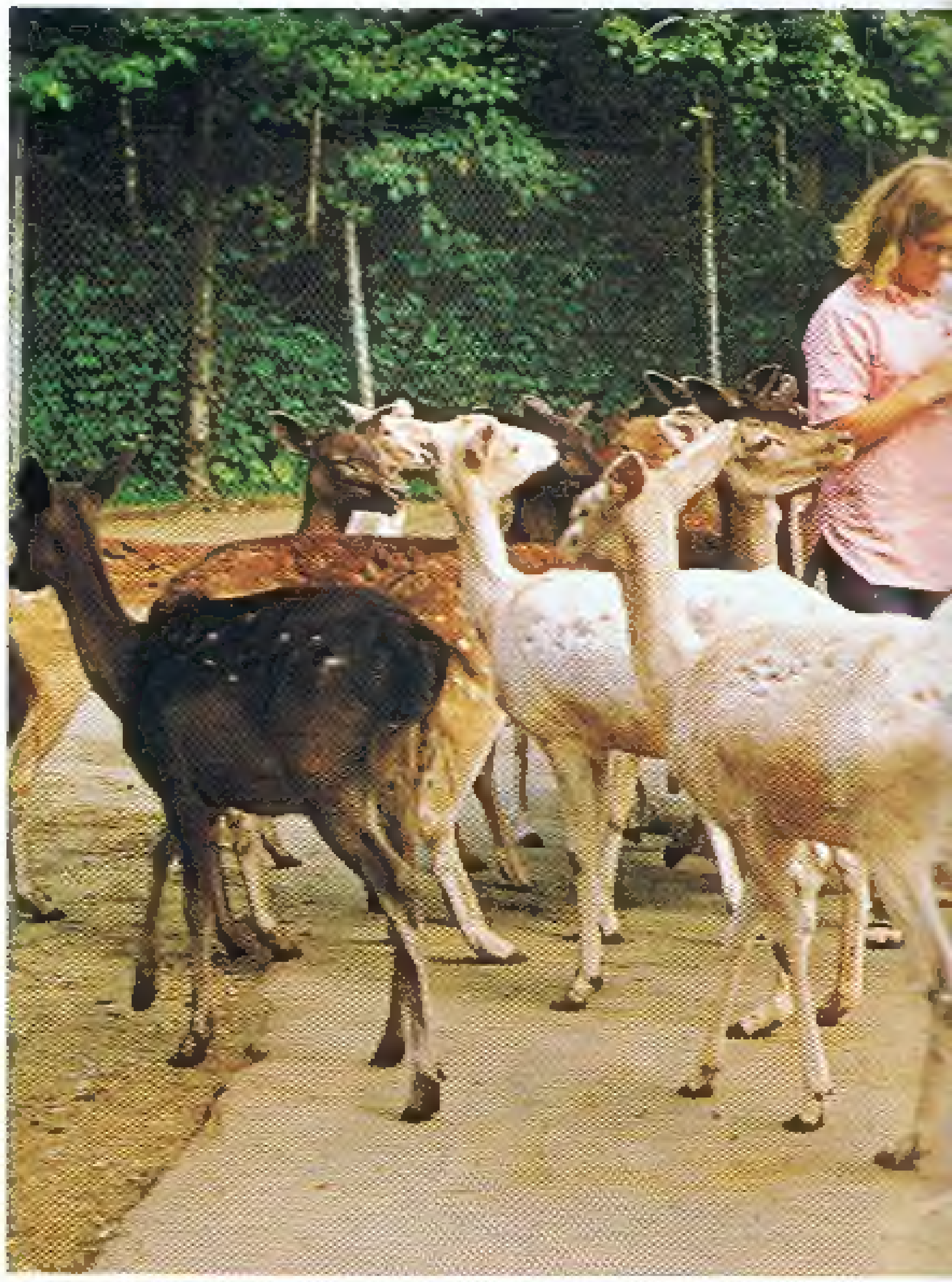
حدائق الحيوانات

مضى زمن كانت فيه حدائق الحيوانات ومعارض الوحوش تُستَخدم لتسلية الملوك. فامبراطور الصين كان يستورد **الزرافات** من أفريقيا في القرن الخامس عشر. وحالياً، هناك أكثر من ٥٠٠ حديقة حيوانات عامة في العالم. وأضخمها، التي تضم أضخم تشكيلة من الحيوانات، هي في **برلين**.

ولسنين خلت، كانت حدائق الحيوانات تحفظ الحيوانات في أقفاص مزلّجة. وحالياً، تحاول عدة حدائق المحافظة على حيواناتها في بيئتها الطبيعية. وتمكّن دراسة الحيوانات في الأسر العلماء من اكتشاف أشياء عظيمة عن طريقة عيشها في البرية، وتساعدهم على إيجاد الأدوية لأمراض الحيوانات.

ومع انتشار الحضارات، وتقلّص الغابات الطبيعية، غدت حدائق الحيوانات أكثر أهمية، وباتت أماكن تُحفظ فيها الحيوانات النادرة من الانقراض من خلال توفير تسهيلات خاصة للتناسل.

أعلى يسار: *أيِل في محمية الحياة البرية في ماين بالولايات المتحدة.*
أسفل: *دلفينان مروّضان يقفزان من فوق خطم في هَوْر (لاغون) في هونولولو بهاواي.*



محميات الحياة البرية

وُجدت الأراضي المفردة لأغراض الصيد في أجزاء واسعة من أوروبا منذ مئات السنين. وحالياً، هذه الأراضي هي محميات حيث الحياة البرية بمأمن من الصيّادين ويمكن أن تستمر وتتناسل من دون أن يزعجها الإنسان. وفي هذا القرن، انقرض أكثر من مئتي نوع من الحيوانات في حين أن الحفاظ على بعض الأنواع ضروري وأساسي.

في أستراليا، هناك الكثير من المحميات من أجل حماية العصافير والأنواع الصغيرة من **الحيوانات الجرابية**. وفي الولايات المتحدة هناك أكثر من ٢٥٠ محمية طبيعية، وأهمها حديقة يلوستون الوطنية التي تغطي ولايات ويومينغ، مونتانا، وإيداهو. وتعتبر حديقة جبل ماكنلي الوطنية في ألاسكا موطن الرنّة. ويمكن مشاهدة قطيع **الجواميس** المنقرضة في حديقة وند كاف الوطنية في داكوتا الجنوبية. أما أكبر المحميّات في العالم فهي حديقة كروغر الوطنية في أفريقيا الجنوبية حيث **وحيد القرن** مركز الجاذبية.

يمين: *تتجاهل الأسود سيارة الجيب في حديقة حيوانات برية.*
أسفل: *حمير وحشية عند المياه في محمية طبيعية.*

رياضة وهوايات
وقائع وأرقام

رياضة الفريق: أعظم هدّاف في كرة القدم هو البرازيلي بيليه. فخلال حوالى ٢١ سنة في الفئة الأولى من كرة القدم سجّل أكثر من ١٢٠٠ هدف، منها ١٢٦ في سنة واحدة. وكان ولت شمبرلين واحداً من اللاعبين الاستثنائيين في كرة السلة، فلقد سجّل خلال فصل واحد ٥٠ نقطة في مباراة.

الرياضة الفردية: سباق الماراثون هو أطول سباق ركض في برنامج الألعاب الأولمبية. فعلى مسافة ٤٢ كيلومتر وأكثر تطأ قدما العدّاء الأرض حوالى ٣٠٠٠٠ مرة. وفي كرة المضرب تقطع الكرة حوالى مئتي كيلومتر في الساعة عندما تترك مضرب المرسل.

الرياضة الشتوية: إن الرياضات الشتوية هي بين الرياضات الأكثر سرعة. في سباق البوبسلدنغ واللوج ينحدر المتسابقون بسرعات تراوح بين ١٣٠ و١٤٥ كيلومتراً في الساعة. وعندما يقفز المتزلج على الثلج يهبط بسرعة تفوق ١٠٠ كيلومتر في الساعة.

رياضة المتفرجين: في سباق السيارات المعدّل محركها، أسرع وقت سجّل أقل من ست ثوان، وأعلى سرعة بُلغَت كانت أكثر من ٤٠٠ كيلومتر في الساعة، والرقمان سُجِّلا على مسافة ٤٠٠ متر. لعبة البولو تمارس على أوسع ملعب بين ملاعب الكرة، ويبلغ طوله ٢٧٤ متراً وعرضه ١٨٤ متراً.

الرياضات المائية: أول رجل قطع القناة الإنكليزية ـ المانش ـ سباحة في الاتجاهين كان أنطونيو أبرتوندو من الأرجنتين في العام ١٩٦١. جُذِّف سباق دوغتس كوت وبادج بين برج لندن وتشلسي للمرة الأولى في العام ١٧١٦. وكان أول سباق زوارق.

النشاطات الخارجية: في العام ١٣٠ ق.م. وَصَفَ عالم طبيعة يوناني أول طعم صيد سمك اصطناعي معروف. وكان مصنوعاً من ريش ليبدو وكأنه نحلة. أول فندق للشباب افتتح في برغ ألتينا في ألمانيا في العام ١٩٠٧. حالياً هناك جمعيات مرشدات في حوالى ستين دولة مختلفة.

الألعاب الداخلية: أكبر مركز بولينغ في العالم يقع في أوساكا، اليابان، ويتألف من ١٤٤ ممراً. تشتق الشطرنج من لعبة تدعى شاتورنغا التي كانت تلعب في الهند منذ حوالى ١٣٠٠ سنة. الويست المسجّلة للمرة الأولى في العام ١٥٢٩ كانت أكثر ألعاب الورق شهرة حتى العام ١٩٣٠ عندما حلت مكانها لعبة البريدج.

الهوايات: أول الطوابع البريدية طابعان إنكليزيان أصدرتهما بريطانيا العظمى في الأول من أيار ١٨٤٠ وعرفا باسمي «بني بلاك» و«توبنس بلو». تطيير الطائرات الورقية رياضة تمارس في أجزاء من أميركا الجنوبية وآسيا. ويستخدم حبل الطائرة الورقية الثاني المغطّى ببودرة الزجاج لقطع حبال الطائرات الأخرى.

الحيوانات الأليفة: السلحفاة هي الحيوان الأطول عمراً بين الحيوانات كافة. ولقد عاشت سلحفاة في فرنسا حوالى ١٥٢ سنة. سمكة أشعة إكس من الهند الشرقية هي سمكة شفّافة بحيث يمكن رؤية هيكلها بمعظمه من خلال جلدها. حاسة شم الكلب الألزاسي هي مليون مرة أفضل من حاسة شم الرجل.

أماكن الزيارة: أولد فايثفل، نبع ماء حار في حديقة يلوستون الوطنية في الولايات المتحدة، يقذف بخار الماء الساخن خمسين متراً في الهواء كل ٦٥ دقيقة أو أكثر. مدينة بومبيي في إيطاليا يمكن رؤيتها اليوم كما كانت في العام ٧٩ ق.م. عندما دمّرتها حمم بركان جبل فيزوف ورماده.

الفهرس

استكشاف الكهوف ٩١٩
الأسماك الاستوائية ٩٥١
أسماك البرك ٩٥١
الألعاب الأولمبية ٩٠١
ألعاب الحاسب ٩٤٠
ألعاب الحفلات ٩٣٦
ألعاب المضمار وألعاب الميدان ٨٧٧
ألعاب الورق ٩٣٤
الأوتوغراف ٩٤٤

البستنة ٩٢٥
البلياردو السنوكر والبولة ٩٢٩
البوبسلدنغ واللوج ٨٩٦
البولو ٨٩٣
البولينغ ٩٣٠
البيسبول ٨٧٤
البيلوتا ٨٨٧

التجذيف ٩١٠
التخييم ٩٢٤
تسلق الجبال ٩١٨
الترويض ٨٩٢
التزحلق على الجليد ٨٩٨
التزلج ٨٩٥
التزلج على الماء ٩٠٩
التصوير الفوتوغرافي ٩٤٢

الجمباز ٨٨٣
جمع الطوابع ٩٤٤
الجواد القزم ٩٤٨

حدائق الحيوانات ٩٥٨
الحدائق ذات الموضوع ٩٥٧
الحزازير ٩٣٧

الخماسي الحديث ٨٧٨

الراكيت بول والتنس القصير ٨٨٧
الرحلات ٩٢١
الركبي ٨٧٢
رفع الأثقال ٨٨١
الرماية ٨٧٩
رياضات كرة اليد ٨٨٧
رياضة الدرّاجات ٨٩٠
ريل تنس ٨٨٧

السباحة والغطس ٩١٤
سباق الخيل ٩٠٢
سباق الدراجات النارية ٩٠٦
سباق الزوارق الآلية ٩٠٩
سباق السرعة ٩٠٧
سباق السيارات ٩٠٤
سباق العربات ٨٩٣
سباق الكلاب السلوقية ٩٠٣
سباق الكنو ٩١٢
سباق اليخوت ٩١١
السحر ٩٣٧
السرفنغ ـ ركوب الأمواج ٩١٢
السكواش ٨٨٦
الشطرنج ٩٣٢

صالات العرض الفنية ٩٥٥
صيد السمك ٩٢٦

الطبخ ٩٤٣
الطيران الحر ٩١٧
الطيران الشراعي ٩١٧
طيران طائرة الورق ٩٣٩
طيور الأقفاص ٩٥٠

الغطس ٩١٣
الغولف ٨٩١

فرص المغامرات ٩٢٢
فنادق الشباب والنوادي ٩٢٣
الفوتبول الأسترالي ٨٧٢
الفوتبول الأميركي ٨٧١

قفز الحواجز ٨٩٢
القوارض ٩٤٩
القوس والسهم ٨٨٨
الكاراتيه ٨٨١
كارتنغ ٩٠٦
الكرات ٨٨٩
كرة الريشة ٨٨٦
كرة السلة والنبتول ٨٦٨
كرة القدم ٨٧٠
الكرة الطائرة ٨٦٩
كرة الطاولة ٨٨٥
كرة المضرب ٨٨٤
الكِرلنغ ٨٩٩
الكروكيه ٨٨٨
الكريكيت ٨٧٥
الكشفية ٩٢٢
الكلاب والقطط ٩٤٧

لعبة السهام المريشة ٩٣١
لعبة القناني الخشبية ٩٣٠
اللكروس ٨٦٧

المبارزة ٨٧٩
المباني التاريخية ٩٥٦
المتاحف ٩٥٤
محميات الحياة البرية ٩٥٩
المسابقة الكاملة الأنواع ٨٩٣
مراقبة الطيور ٩٢٧
المصارعة ٨٨٠
الملاكمة ٨٨٢

النقود المعدنية والنقود الورقية والميداليات ٩٤٥
نماذج مجموعات التركيب ٩٤١
النماذج الموجهة لاسلكياً ٩٣١

الهبوط بالمظلة ٩١٦
الهوايات ٩٣٨
الهوكي ٨٦٧
الهوكي على الجليد ٨٩٧

الواتر بولو ٩١٥
وند سرفنغ ـ ركوب الرياح ٩١٣